Кулинарная энциклопедия

том 35

С — Т (Судак — Тафельшпиц)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 35 томе:
– всё о супах, суши и сыре;
– секреты идеального суфле;
– как сделать домашний чернослив;
– рецепт французского десерта тарт татен;
– чем интересны татарская и тайская кухни;
– что такое суфангиёт, сфугато и сюрстрёмминг;
– в чём особенность готовки в тажине и тандыре
и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 35. С—Т. Судак – Тафельшпиц
  - ○
  - ○ С
    - ■ Судак
      - ■
      - ■ Судак по-польски
      - ■ Судак под зелёным соусом
    - ■ Суджук
      - ■
      - ■ Суп из фасоли с суджуком
    - ■ Судок
    - ■ Сузьма
    - ■ Суимоно
    - ■ Сукияки
    - ■ Суккоташ
      - ■
      - ■ Суккоташ с сосисками
    - ■ Султанка
    - ■ Сулугуни
      - ■
      - ■ Брускетта с сулугуни
      - ■ Сулугуни в мятном кляре
    - ■ Сумах
    - ■ Сунели
    - ■ Суп
      - ■
      - ■ Суп из сушёных грибов с капустой
    - ■ «Суп от головной боли»
    - ■ Суп-лапша
      - ■

- Суп-лапша с курицей
- Суп-лапша со свининой
- Суп по-пекински
- Супли аль телефоно
- Супница
- Суп-пюре
  -
  - Тыквенный суп-пюре
- Сурими
  -
  - Салат с крабовыми палочками
- Суфангиёт
- Суфле
  -
  - Суфле из лосося
  - Ванильно-медовое суфле
- Сухари
  -
  - Пирожное «картошка» из ванильных сухарей
- Сухое молоко
- Сухой завтрак
- Сухофрукты
  -
  - Домашний чернослив
- Су-шеф
- Суши (суси)
  -
  - Нигири суши
  - Темаки суши
  - Гункан суши
- Сушка
- Сушки
- Сфугато
- Сыворотка
  -
  - Творожные диетические коржики
- Сыр
  -
  - Сырные шарики (Гужер)
- Сырдак
- Сырная тарелка
- Сырники
  -

- Сырники с изюмом и маковым соусом
- Сырный соус
  -
  - Сырный дип
- Сырный суп
  -
  - Сырный суп с белым вином и мускатным орехом
- Сыроедение
- Сыроежка
  -
  - Соус к мясу из сыроежек
- Сырок
- Сыворезка (нож для сыра)
- Сычуаньский перец
- Сычуг
- Сэндвич (сандвич)
  -
  - Сэндвич с яичницей, беконом и сыром
- «Сэндвич королевы Виктории»
- Сэндвичница
- Сюпрем
  -
  - Куриный сюпрем с соусом шампань
- Сюрстрёмминг

Т

- Табака
- Табаско
- Табуле
- Тава-кебаб
- Тавук гёйсу
- Таган
- Тажин (таджин)
  -
  - Праздничный тажин с бараниной
- Таймень
  -
  - Таймень в сливочном соусе
  - Таймень с грибами
- Тайская кухня
- Такитос
  -
  - Такитос с курицей
- Тако

- Такос с говяжьим фаршем
- Такояки
- Талатури
- Таледжо
- Тальятелле
  -
  - Тальятелле с креветками в пиве
  - Тальятелле с грибами
- Тамаго
- Тамале
- Тамарилло
- Тамаринд (индийский финик)
- Тамариск (тамарикс)
- Тан
- Тандыр
- Танжерин
- Тапа
- Тапас
  -
  - Тапас из фиников с беконом
  - Тапас с луком и перцем
- Тапенада (тапенад)
- Тапиока
- Тарама
- Тарань
- Таратор
- Таратута
- Таркованка
- Таро (колоказия)
- Тарт
  -
  - Тарт с цукини, морковью и баклажаном
- Тарт татен
- Тарт фламбе («пылающий пирог»)
- Тарталетка
  -
  - Тарталетки с крабовым кремом и яйцом
- Тартар
  -
  - Тартар из говядины
  - Тартар из лосося
- Тартинка
  -
  - Тартинки с зелёным маслом и лососем

- Тартифлет
- Тархана
- Тархун
  -
  - Домашний тархун
- Татаки
- Татара
- Татарская кухня
- Тафельшпиц

- notes
  - 1
  - 2
  - 3

Кулинарная энциклопедия. Том 35. С—Т. Судак – Тафельшпиц

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

C

Судак

Рыба семейства окуневых. Судак – довольно крупная рыба, встречаются особи, чья длина превышает 1 м, а вес 10–15 кг. От своих сородичей судак отличается вытянутой мордой треугольной формы с крупными клыками на челюстях. Тело рыбы покрыто серебристо-зеленоватой чешуёй. Водится судак

преимущественно в пресных водах. Крупные популяции встречаются в водоёмах Азии и Восточной Европы, а также в реках, относящихся к бассейнам Балтийского, Чёрного, Азовского, Каспийского, Аральского морей.

Судака издавна употребляют в пищу, это вкусный и полезный продукт. В состав рыбной мякоти входит большое количество ценных веществ. При этом судак практически не содержит жира и считается постной рыбой, тем не менее, богатой полноценным белком. В числе витаминов, содержащихся в судаке, A, B_1, B_2, B_6, B_9, C, E, PP, а минералы представлены калием, магнием, кальцием, натрием, фосфором и др.

Судак будет полезен всем без исключения. Но особенное внимание следует обратить на этот продукт людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы, нарушением обмена веществ, болезнями надпочечников и сердечно-сосудистой системы. Вещества, входящие в состав рыбы, способствуют укреплению костной системы и иммунитета, выведению из организма шлаков, улучшению общего состояния и росту физической активности.

Нежное белое мясо судака ценится за замечательный вкус и почти полное отсутствие костей. Из рыбы готовят множество разных блюд. Её жарят, запекают, тушат, отваривают, солят, вялят, используют в качестве начинки для пирогов, добавляют в супы, салаты и закуски.

Судак по-польски

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 судак весом около 1 кг
2 л воды
3–4 лавровых листа
0,5 ч. л. чёрного перца горошком

1 ст. л. измельчённого сушёного корня сельдерея
1 ст. л. измельчённого сушёного корня петрушки
2 яйца, сваренных вкрутую
4 ст. л. сливочного масла
3–4 ст. л. измельчённой зелени петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 96 ккал

• Рыбу очистить, удалить внутренности и жабры, отрезать плавники, вымыть. Нарезать на куски среднего размера.

• В кастрюле довести до кипения воду, добавить все специи и коренья, посолить по вкусу, проварить в течение 2–3 минут на среднем огне.

• Выложить в бульон куски рыбы, варить 10 минут. Извлечь судака, бульон сохранить.

• Яйца очистить, мелко нарезать. В сотейнике растопить сливочное масло, выложить яйца, петрушку, влить 2 стакана рыбного бульона. На среднем огне довести до кипения.

• Куски рыбы переложить в сковороду, залить приготовленным соусом, тушить 3–4 минуты, подавать к столу.

Судак под зелёным соусом

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

400 г филе судака
молотый белый перец
1 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла

4 ст. л. белого сухого вина
250 г очищенных мидий
1 пучок зелёного базилика
1 пучок петрушки
1–2 зубчика чеснока
2–3 ст. л. оливкового масла
0,25 стакана рыбного бульона
200 г побегов белой спаржи
соль по вкусу

Для белого соуса
0,5 стакана сливок
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. сливочного масла
молотый белый перец
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Филе промыть, обсушить, разрезать на две части. Каждую посолить и поперчить по вкусу. Обвалять в муке, выложить на хорошо разогретую сковороду, обжаривать в сливочном масле до золотистой корочки 2–3 минуты.

• Переложить рыбу в форму для запекания, влить 2 ст. ложки вина, поместить в духовку на 20 минут.

• Мидии выложить на разогретую сковороду, влить оставшееся вино, готовить 2 минуты под крышкой, добавить соль и перец по вкусу.

• Базилик и петрушку вымыть, стряхнуть воду, выложить в блендер. Чеснок очистить, добавить к зелени. Влить оливковое масло, добавить соль и перец, измельчить в однородную массу.

• Для белого соуса муку всыпать в сливки, добавить растопленное сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на среднем огне до загустения.

• Влить белый соус в сковороду, добавить зелёную смесь и рыбный бульон, перемешать. Прогреть 1–2 минуты, помешивая.

• Побеги спаржи бланшировать в подсоленной воде 1–1,5 минуты, обдать холодной водой, вернуть в кипяток, готовить ещё 20 секунд. Переложить в миску.

• На прогретые тарелки для подачи выложить мидии и рыбу, полить соусом, дополнить спаржей.

Суджук

Сухая колбаса, которую готовят из вяленых свинины и говядины, традиционно употребляемая в тюркских и ближневосточных кухнях. Фарш для колбасы обильно сдабривают специями. Суджук обычно отличается тёмным цветом и имеет слегка сплющенную форму, прямоугольную на разрезе.

Суп из фасоли с суджуком

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 луковица
1 ст. л. оливкового масла
5 толстых ломтиков суджука
1,5 л воды
2 стакана отваренной красной фасоли
1 ст. л. томатной пасты
зелень петрушки для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 63 ккал

• Лук очистить, мелко нарубить.

• На сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук и суджук, обжаривать, помешивая, до мягкости лука.

• Воду в кастрюле довести до кипения, выложить лук и суджук, добавить фасоль, довести до кипения, положить томатную пасту, соль и перец. Проварить 10 минут, затем снять с огня.

• Дать супу настояться 10 минут, разлить по тарелкам, украсть зеленью, подавать к столу.

Судок

1) Небольшая ёмкость для подачи соуса или подливки.

2) Несколько кастрюль или мисок, вставленных одна в другую, предназначенных для переноски сразу нескольких блюд.

Сузьма

Сыворотка, полученная при сцеживании катыка. Добавляется вместо сметаны во многие блюда азербайджанской кухни. Сузьму используют также в качестве закваски для нового катыка или айрана.

Этот кисломолочный продукт обладает рядом полезных свойств. Прежде всего, содержащиеся в нём молочнокислые микроорганизмы подавляют развитие гнилостных бактерий в кишечнике, что способствует укреплению иммунитета.

Употребляют сузьму чаще всего как самостоятельный продукт с мёдом, вареньем, хлебом, добавляют в первые и вторые блюда. В старину сузьму брали с собой путешественники, поскольку она могла долго сохраняться в дороге.

Суимоно

Один из основных супов в японской кухне. Он отличается нежным вкусом и ароматом, который придают блюду водоросли и цитрусовые. Это одно из немногих блюд, где совместно используются такие, казалось бы, несочетаемые ингредиенты.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

150–200 г морской капусты
4 стакана воды
1 лайм
5–10 см белого стебля лука-порея
1 ч. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. саке
150 г тофу

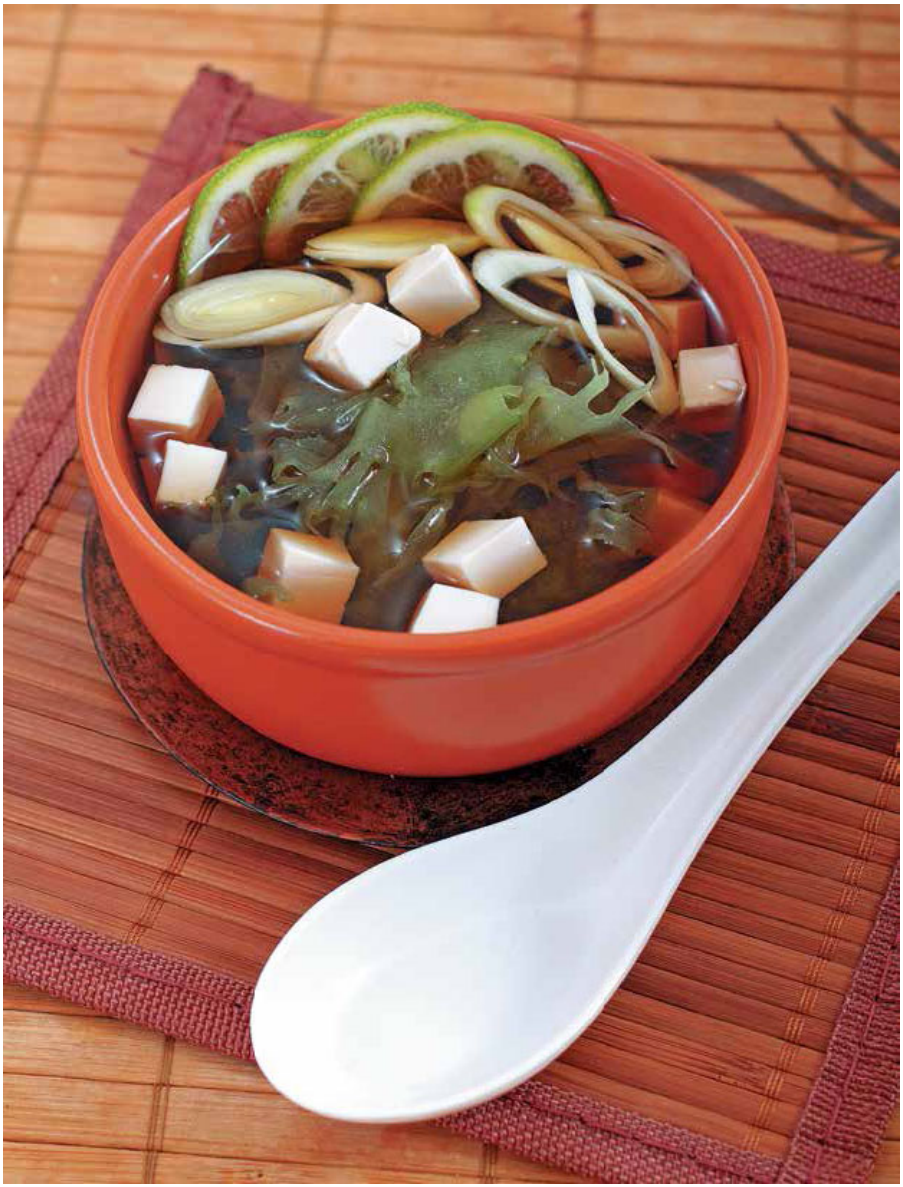
Калорийность: 62 ккал

• Приготовить бульон даси. Для этого морскую капусту выложить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на 1 час.

• Поместить кастрюлю с замоченными водорослями на огонь, довести до кипения, варить 7–10 минут. Достать морскую капусту, бульон остудить.

• Лайм и лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. В кипящий бульон добавить соевый соус и саке, готовить 3–4 минуты. Снять с огня, процедить.

• Тофу нарезать кубиками, положить в глубокие миски, залить бульоном. Украсить суп кружочками лайма и лука-порея. Подавать к столу.



Сукияки

Традиционное блюдо японской кухни, говядина с овощами (в некоторых районах Японии для сукияки используют свинину). Кушанье появилось в японской кухне в эпоху Эдо, когда в кулинарных целях начала использоваться говядина. Блюдо, ставшее символом новой эпохи Просвещения, стало одним из знаковых, и остаётся таковым в наши дни.

Мясо для сукияки очень тонко нарезают и подают вместе с тофу, грибами шиитаке, пекинской капустой, лапшой и сырым яйцом. Едят его в процессе приготовления. Для этого на стол устанавливают большую ёмкость с кипящим бульоном, которая подогревается с помощью газовой горелки или спиртовки. Участвующие в трапезе выбирают понравившийся ингредиент сукияки и опускают в бульон, после чего съедают, обмакнув в яичный желток.

На 3 порции
Время приготовления: 15 мин

150–200 г мраморной говядины
3 средних шампиньона
3 средних гриба шиитаке
1 небольшой стебель лука-порея
0,5 кочана пекинской капусты
1 красный сладкий перец
120 г тофу
пучок зелёного лука
120 г готовой рисовой лапши
3 сырых яичных желтка

Для бульона
2 стакана воды
2–3 ст. л. соевого соуса
3–4 ст. л. рисового вина

Калорийность: 150 ккал

• Слегка подмороженное мясо нарезать очень тонкими ломтиками. Грибы оставить целыми или разрезать пополам. Порей и пекинскую капусту нарезать ломтиками, сладкий перец – брусочками, тофу – кубиками. Зеленый лук промыть, нарезать крупно.

• Выложить на блюдо все ингредиенты сукияки. Разложить в порционные тарелки лапшу и по одному яичному желтку.

• Поставить в центр стола спиртовку и ёмкость с кипящими ингредиентами бульона. С помощью палочек опускать в бульон ингредиенты сукияки, варить пару минут, затем достать, обмакнуть в яичный желток и есть вместе с лапшой. По мере необходимости можно доливать бульон и подать дополнительно яичные желтки.

Суккоташ

Блюдо американской кухни. Его принято подавать ко Дню Благодарения в Новой Англии, а также в Пенсильвании и некоторых других штатах. Большинство исследователей полагают, что блюдо было позаимствовано переселенцами у индейцев. Такая версия вполне вероятна, учитывая, что основными ингредиентами суккоташа являются фасоль и кукуруза, активно используемые коренными жителями американского континента. Наибольшую популярность сытное и недорогое блюдо приобрело во времена Великой депрессии. Суккоташ подают либо в виде супа, добавляя бульон, либо гарнира, тогда жидкость не добавляют.

Суккоташ с сосисками

На 5 порций
Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

150 г белой фасоли
1,5 л воды
100 г сосисок
3 ст. л. растительного масла
1 луковица
2 ст. л. томатной пасты
150 г консервированной кукурузы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 149 ккал

• Фасоль промыть, замочить в воде не менее чем на 4 часа. Воду слить, залить свежую, поместить на огонь. Варить 1,5–2 часа, периодически снимая с поверхности пену.

• За полчаса до готовности фасоли сосиски очистить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Лук очистить, мелко нарубить, добавить к сосискам, готовить до мягкости. Положить томатную пасту, перемешать.

• Переложить содержимое кастрюли к фасоли, перемешать, готовить 5 минут.

• Всыпать кукурузу, довести суп до кипения, посолить, поперчить по вкусу, проварить 5 минут, снять с огня, подавать к столу.

Султанка

см. Барабулька.

Сулугуни

Грузинский твёрдый рассольный сыр. Традиционно его производят из пастеризованного овечьего, буйволиного, козьего или коровьего молока. Родиной сулугуни считается регион Самегрело. Процесс производства сыра довольно трудоёмок. Сначала в молоко добавляют штаммы молочнокислых бактерий и другие необходимые ингредиенты. После того как сырный пласт немного созреет, его нарезают на кубики и расплавляют в сырной сыворотке. Массу вымешивают и распределяют в круглые формы. Готовые головки помещают для окончательного созревания в кислый сывороточный рассол, где сулугуни зреет 1–2 суток. Готовый сулугуни не имеет корочки, его мякоть довольна плотная и слоистая, с минимальным количеством пустот. Жирность может составлять от 40 до 50 %. Употребляют сулугуни как самостоятельный продукт в качестве закуски, используют как начинку для хачапури, добавляют в салаты, запекают и обжаривают.

Брускетта с сулугуни

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

2 зубчика чеснока
2 помидора
4 ломтика хлеба
12 небольших ломтиков сулугуни
2 ст. л. оливкового масла
листья базилика для украшения

Калорийность: 232 ккал

• Чеснок очистить, разрезать зубчики пополам. Помидоры вымыть, нарезать кубиками или ломтиками.

• Ломтики хлеба подсушить на сухой сковороде или в тостере.

• На хлеб выложить по 3 ломтика сулугуни, несколько кусочков помидоров. Сбрызнуть оливковым маслом, украсить листочками базилика. Подавать к столу.

Сулугуни в мятном кляре

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

200 г сулугуни
2–3 веточки мяты
1,5 стакана муки из нута
0,5 ч. л. молотого сушёного чеснока

щепотка молотого красного перца
0,5 ч. л. кумина
щепотка пищевой соды
3 ст. л. растопленного сливочного масла
3–4 ст. л. растительного масла
2–3 веточки зелени
0,5 помидора
соль по вкусу

Калорийность: 302 ккал

• Сыр нарезать средними по толщине квадратными ломтиками. Мяту промыть, обсушить и измельчить.

• Для кляра смешать нутовую муку и воду до консистенции жидкой сметаны. Добавить чеснок, соль, перец, кумин и соду. Влить растопленное масло, добавить мяту, перемешать.

• На сковороде разогреть растительное масло. Ломтики сыра обмакнуть в кляр, обжарить с каждой стороны до золотистой корочки в течение 3–4 минут. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.

• Подавать к столу, украсив зеленью и ломтиком помидора.

Сумах

Популярная пряность, которую изготавливают из рубиновых плодов растения семейства Сумаховые, известного также как уксусное дерево. Растёт сумах в Северной Африке, Южной Европе, Афганистане и Иране. Всего известно около 250 видов этого растения. Однако самыми распространёнными являются лишь три: китайский, дубильный и оленерогий.

Известно, что ещё древние римляне использовали сумах для подкисления блюд в процессе приготовления. Позже его стали высушивать и перемалывать в порошок, а затем добавлять в еду. Не меньшую популярность пряность получила в Центральной и Средней Азии, на Ближнем Востоке, Кавказе и Средиземноморье. Причём использовали сумах не только как специю, но и как лекарство, краситель и средство для дубления кожи.

Наши предки не напрасно считали растение эффективным лекарством от многих заболеваний. В составе плодов содержится целый спектр полезных веществ. Это богатый источник Омега-3 жирных кислот и витамина С. Кислый вкус ягодам придают лимонная, винная, яблочная и янтарная кислоты. Яркая окраска специи обусловлена содержащимися в ней антоцианиновыми пигментами. Сумах – мощный антиоксидант, способствующий выведению из организма свободных радикалов и других вредных веществ. Он обладает выраженными противовоспалительными свойствами, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт,

помогает нормализовать обмен веществ. Однако в больших количествах сумах способен повышать свёртываемость крови, поэтому при его использовании следует соблюдать меру.

Специя получила широкое применение в кулинарии. Ею можно заменить лимонный сок или уксус. Обычно сумах кладут в маринады для мяса, добавляют в блюда из круп и бобовых, салаты и даже колбасу.

Как выбирать

Качественная специя отличается рубиновым или бордовым цветом со слабым запахом кислых фруктов. В ней не должны присутствовать посторонние примеси.

Как хранить

Как и любую специю, хранить сумах нужно в плотно закрытой ёмкости в тёмном сухом месте.

Сунели

Грузинская пряность, состоящая из смеси трав и специй. Используют сунели и другие народы Кавказа. Приправа имеет вид мелкого порошка, основными составляющими которого являются базилик, кориандр, острый красный перец, лавровый лист, сельдерей, майоран, иссоп, петрушка, мята, укроп, пажитник, чабер, шафран. Есть также сокращённый вариант: хмели сунели *(см. Хмели сунели)*. Эта приправа идеально сочетается с блюдами из мяса и птицы. Кладут сунели в мясные супы, соусы и бульоны.

Суп

Блюдо, состоящее из жидкости не менее чем на 50 %. Основной для супов являются мясные, рыбные или овощные бульоны.

Супы в том или ином виде присутствуют в кухнях народов всего мира. На Востоке супы подавали к столу ещё до нашей эры. В Европе их стали готовить в XV–XVI веках, а повсеместное распространение первых блюд пришлось на XVII–XVIII столетия. В России жидкие блюда называли похлёбками, а заморское слово «суп» стали использовать с лёгкой руки Петра Первого, активно сближавшего страну с Европой. Сначала это слово применяли исключительно к заморским жидким кушаньям, но постепенно оно перешло и на исконно русские похлёбки.

Сегодня насчитывается более 150 основных видов супов, которые, в свою очередь, разделяются на более чем 1000 разновидностей. В группы супы объединяют по определённому качеству. Так, все супы можно разделит на горячие (температура подачи 60–70 °С) и холодные (температура подачи 6–12 °С). В зависимости от используемой для варки жидкости, супы бывают на воде, бульоне, молоке, кисломолочных продуктах, квасе, пиве, вине и пр. В зависимости от главного компонента выделяют супы мясные, из птицы, рыбные, овощные, из морепродуктов, грибные, крупяные, фруктовые, из водорослей, молочные и др.

Основная классификация супов – по технологии их приготовления.

Супы бывают:

Прозрачные

Заправочные

Загущённые

Супы-пюре и супы-кремы

Обжарочные

Комбинированные

Сладкие

Кроме того, супы можно также разделить по региональным группам, каждая из которых имеет свои особенности, в зависимости от того, какие кулинарные приёмы используются в той или иной кухне.

При варке супов следует придерживаться некоторых общих правил, которые помогут добиться идеального результата.

• Ингредиенты для бульона, как и овощи, при варке супа следует закладывать в холодную воду.

• Замороженные овощи перед закладкой в суп размораживать

не следует.

• Варить суп следует при несильном кипении, на очень слабом огне.

• Добавлять в овощные супы специи и пряности нужно очень умеренно, в небольших количествах, чтобы не перебить тонкий вкус и аромат самих овощей.

• В супы на грибном бульоне отварные и нашинкованные грибы следует закладывать одновременно с пассерованными овощами.

• Супы из бобовых получатся особенно вкусными, если приготовить их не на воде, а на грибном отваре, потому что грибы идеально дополняют вкус любых бобовых.

• Холодные супы, которые подают в жаркое время года, перед подачей следует хорошо охладить и, по желанию, добавить в тарелки лёд.

Об отдельных видах супов см. соответствующие статьи энциклопедии.

Суп из сушёных грибов с капустой

На 5–6 порций
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

1 горсть сушёных грибов
1 луковица
1 корень петрушки
1 морковь
3 картофелины
0,5 кочана белокочанной капусты
2 ст. л. растительного масла
2 л мясного бульона
5 горошин чёрного перца
1–2 лавровых листа
1 пучок зелени
соль по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Грибы перебрать, вымыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 часа. Воду слить, отварить грибы в слегка подсоленной воде до готовности. Достать грибы, нарезать не слишком тонкой соломкой.

• Лук, корень петрушки, морковь и картофель очистить. Лук измельчить, морковь натереть на крупной тёрке, картофель и

корень петрушки нарезать кубиками. Капусту очистить от верхних листьев, нашинковать.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить все овощи, кроме картофеля, до мягкости.

• Бульон довести до кипения, положить картофель, варить 10 минут, затем положить капусту, варить ещё 5 минут, добавить грибы и обжаренные овощи, перец горошком, лавровый лист, посолить по вкусу. Варить суп до полной готовности овощей. Затем добавить зелень и накрыть крышкой, дать настояться 20 минут.

«Суп от головной боли»

Классической блюдо китайской кухни, кислый суп из карпа. Традиционно этот суп подавали к императорскому столу, а позднее блюдо стало поистине народным. Лечебное действие супа обусловлено используемыми для его приготовления ингредиентами, в частности, зёрнами белого перца и винным уксусом. Кислые супы, подобно рассолу, помогают снять симптомы похмелья – отсюда и народное название данного блюда.

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

2 л воды
1 ст. л. зёрен белого перца
1 свежий карп весом 1 кг
1–2 ст. л. винного уксуса
1 пучок зелёного лука
соль по вкусу

Калорийность: 38 ккал

• Воду влить в кастрюлю, добавить перец, довести до кипения, варить 2 часа, чтобы полностью раскрыть вкус и аромат перца.

• Карпа очистить, вымыть, разрезать на куски. Обжарить рыбу на горячей сковороде без масла до золотистого цвета.

• В кипящую воду с перцем выложить куски рыбы, добавить уксус, хорошо посолить. Накрыть крышкой, варить 30 минут.

• Зелёный лук вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Суп снять с огня, разлить по тарелкам. Подавать, посыпав зелёным луком.

Суп-лапша

Первое блюдо, главным ингредиентом которого является лапша. Такие супы особенно популярны у народов Восточной и Юго-Восточной Азии, однако в том или ином виде подобные супы присутствуют в кухнях всех стран, где используется мелкая паста. Полагают, что в русскую кухню это блюдо попало от татар. Лапшу для супов готовят из пшеничной, рисовой, гречневой муки, иногда с добавлением яйца.

Суп-лапша с курицей

На 6–8 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1 куриная грудка на кости
1 луковица
5 горошин чёрного перца
2,5 л воды
3–4 яйца, сваренных вкрутую
измельчённая зелень
соль по вкусу

Для лапши
1 стакан пшеничной муки
1 яйцо
щепотка соли

Калорийность: 57 ккал

• Курицу промыть, удалить кожу. Лук очистить. Положить курицу и луковицу в кастрюлю, добавить перец, залить водой, варить до готовности курицы на слабом огне, периодически снимая пену.

• Приготовить лапшу: муку всыпать в миску горкой, сделать в ней углубление, разбить в него яйцо, влить немного воды, посолить. Замесить крутое тесто. Накрыть его чистой салфеткой, отложить.

• Готовый бульон процедить. Куриное мясо нарезать на кусочки.

• Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать лапшу с помощью лапшерезки или острого ножа. Посыпать мукой и перемешать, чтобы лапша не слиплась.

• Бульон снова довести до кипения, добавить соль и перец по вкусу, положить лапшу, варить до готовности. В конце добавить куриное мясо, снять с огня.

• Яйца очистить, разрезать на половинки. Разлить суп по тарелкам, украсить рубленой зеленью и половинками яиц, подать к столу.

Суп-лапша со свининой

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа 20 мин

1 ч. л. чёрного перца горошком
2 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. коричневого сахара
500 г свиной мякоти
3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
150 г рисовой лапши
200 г ростков сои
1 л мясного бульона

Калорийность: 59 ккал

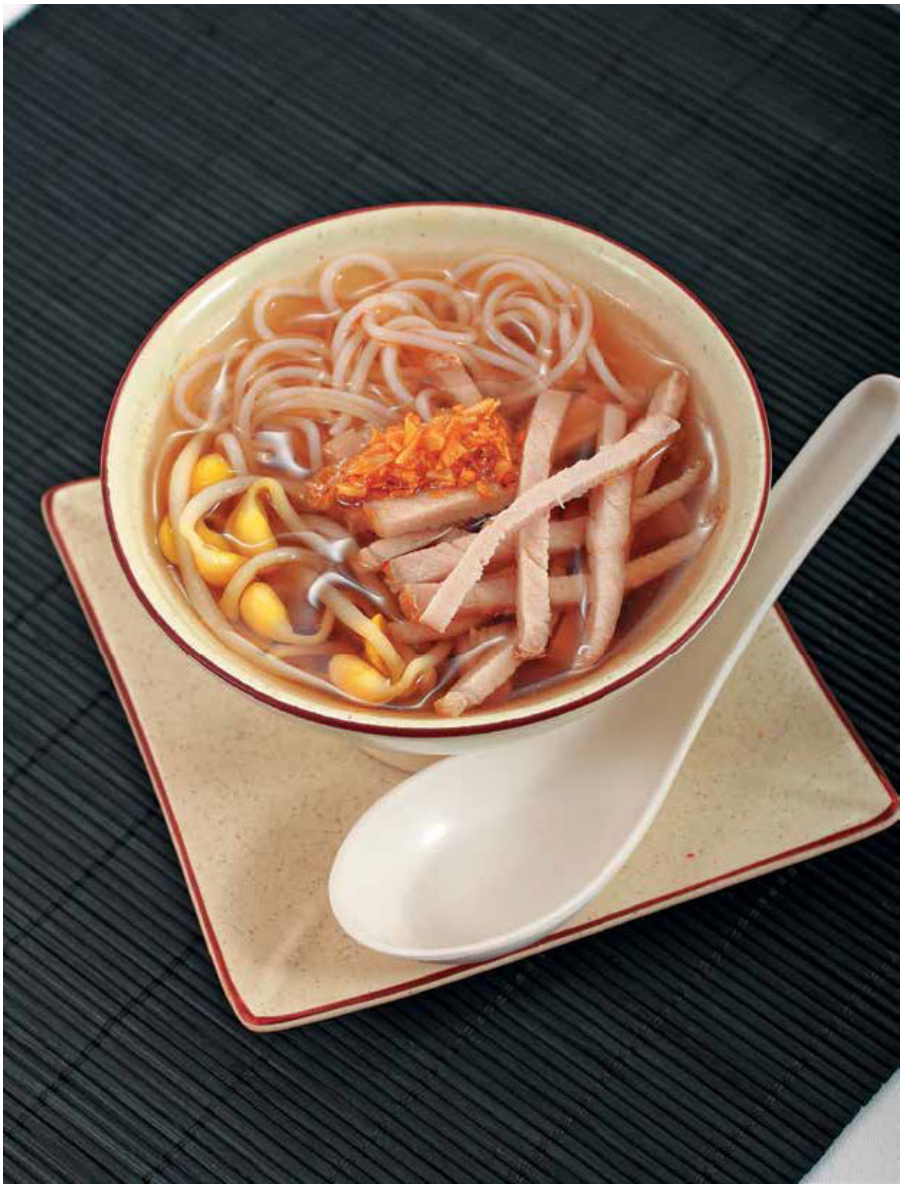
• Чёрный перец растолочь в ступке. Для маринада соединить соевый соус, лимонный сок, перец и сахар. Свинину обсушить. Разрезать на 2–3 части, каждую наколоть в нескольких местах, обмазать маринадом, убрать на 1,5–2 часа в холодильник.

• Чеснок очистить, измельчить. На сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, обжарить чеснок, достать и сохранить.

• Мясо выложить в форму для запекания, сбрызнуть чесночным маслом, готовить в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20 минут.

• Рисовую лапшу отварить, соевые ростки бланшировать в кипящей воде 1 минуту. Готовое мясо нарезать тонкой соломкой. Бульон подогреть.

• В порционные тарелки выложить мясо, лапшу, ростки, залить бульоном, посыпать жареным чесноком, подать к столу.



Суп по-пекински

Блюдо традиционной китайской кухни, кисло-сладкий суп, загущённый с помощью крахмала. Для супа по-пекински обычно используют куриное мясо и куриный бульон. Он отличается характерным для китайской кухни кисло-сладким вкусом.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

6 яиц
половина тушки курицы
3 л воды
1 луковица
6 зубчиков чеснока
1 перец чили
2 ст. л. растительного масла
4 ст. л. томатной пасты
4 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. крахмала
4 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. сахара
200 г грибов шиитаке или шампиньонов
0,5 кочана зелёного салата или пекинской капусты
зелень петрушки для подачи
500 г готовой рисовой лапши
соль по вкусу

Калорийность: 68 ккал

• Яйца отварить. Курицу залить водой, сварить до готовности, периодически снимая пену. Лук и чеснок очистить, измельчить. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, чеснок и перец чили до мягкости, добавить томатную пасту и соевый соус, готовить 5 минут, снять с огня.

• Крахмал развести водой, добавить туда лимонный сок и сахар. Грибы очистить, нарезать. Салат или пекинскую капусту и зелень петрушки вымыть, стряхнуть воду, нарезать.

• Из готового бульона извлечь курицу, нарезать на куски. В кипящий бульон положить грибы, варить до готовности.

• Добавить в суп обжаренные овощи и куриное мясо. Через 5 минут влить разведённый крахмал, варить ещё 5 минут, всыпать

петрушку, снять с огня. Дать немного настояться.

• Яйца очистить, разрезать на половинки. В каждую тарелку выложить порцию лапши, залить супом, украсить половинками яиц, подавать к столу.

Супли аль телефоно

Блюдо итальянской кухни, рисовые шарики с моцареллой, обжаренные во фритюре. Подают супли аль телефоно в качестве закуски или как дополнение к основному блюду. В Италии это одна из самых популярных закусок для пикника, так как её удобно брать с собой.

На 20 шт.
Время приготовления: 1,5 часа

2 ст. л. оливкового масла
250 г риса арборио
1,5 л овощного бульона
30 г пармезана
2 ст. л. измельчённого сушёного базилика
120 г (20 маленьких шариков) моцареллы
2 яйца
150 г панировочных сухарей
растительное масло для фритюра
соль по вкусу

Калорийность: 195 ккал

Супница

Посуда для подачи на стол первых блюд. Обычно супницы изготавливаются широкими, с крышкой, чтобы суп не остывал. В крышке делается специальное отверстие для половника. Полагают, что история супницы началась во Франции в XVII–XVIII веках. Тогда она служила обязательным атрибутом богатства и являлась одним из элементов столовых сервизов. Со временем ёмкости для супа стали придавать самые разнообразные формы. Так, в современных столовых сервизах можно встретить супницы в форме рыбы, тыквы, артишока. Каждая из них предназначается для определённого первого блюда. Старинные же супницы давно стали предметом охоты опытных коллекционеров.

• На сковороде разогреть 2 ст. ложки оливкового масла, всыпать рис, обжарить до прозрачности. Влить немного овощного бульона, посолить, варить 2 минуты, помешивая. Влить ещё немного бульона, варить рис дальше как ризотто, постоянно добавляя бульон.

• Готовое ризотто посыпать тёртым пармезаном и базиликом, перемешать, убрать в холодильник на 20 минут, чтобы масса стала более плотной.

• Руки смочить холодной водой, обернуть каждый шарик моцареллы отварным рисом. Яйцо взбить.

• Каждый шарик обмакнуть сначала в яйцо, затем в панировочные сухари, убрать на 30 минут в холодильник.

• В глубокой посуде разогреть масло для фритюра. Обжарить шарики до румяной корочки со всех сторон, выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить остатки жира. Подать к столу.

Суп-пюре

Густой суп, в котором ингредиенты перетираются в однородную массу. Готовят супы-пюре из овощей, мяса, рыбы, бобовых. Пюре разводят мясным или овощным бульоном. Для улучшения текстуры и придания сливочного оттенка вкуса часто кладут масло или добавляют сливки. Особой популярностью супы-пюре пользуются во французской кухне, где подаются как горячими, так и холодными *(см., например, Вишисуаз)*.

Тыквенный суп-пюре

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

2 средние луковицы
2 ст. л. растительного масла
500 г картофеля
1 кг тыквы
3 стакана молока
1 ч. л. молотого имбиря
100 г пшеничных сухариков
соль и перец по вкусу

Калорийность: 62 ккал

• Лук очистить, измельчить. В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, пассеровать лук до прозрачности в течение 3–4 минут. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками.

• Тыкву очистить, удалить семена, нарезать кубиками. Добавить картофель и тыкву к луку, залить кипятком так, чтобы вода только покрывала овощи. Варить до мягкости овощей. Посолить по вкусу. Отвар слить.

• Овощи переложить в блендер, измельчить, затем вернуть в кастрюлю. Залить горячим молоком, готовить 10–15 минут на среднем огне. Посолить, поперчить по вкусу, добавить имбирь. Подавать с сухариками.

См. также Крем-суп.

Сурими

Продукт японской кухни, замороженное, а затем перемолотое в однородную массу мясо белой рыбы или креветок. Полученный фарш формируется в брикеты и затем используется при приготовлении самых разных блюд. Первые упоминания об этом продукте относятся к 1100 году. Уже тогда японцы обнаружили, что если филе белой рыбы сначала заморозить, а затем измельчить и отжать, получится пластичная масса с нежным, чуть сладковатым вкусом. Из сурими лепили различные фигурки и подавали их к столу.

В наши дни в кулинарии сурими часто используют как аналог рыбного фарша, кладут в первые блюда и закуски, чтобы придать им рыбный вкус и аромат, используют в качестве начинки для выпечки и рулетов. Самый известный современный вариант сурими – крабовые палочки.

Салат с крабовыми палочками

На 3–4 порции
Время приготовления: 25 мин

3 яйца
200 г крабовых палочек (сурими)
1 крупный огурец
1 баночка консервированной кукурузы (100 г)
120 г майонеза
зеленый лук для подачи

Калорийность: 130 ккал

• Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить мелким кубиками.

• Крабовые палочки и огурец нарезать кубиками. С кукурузы слить жидкость.

• В креманки или стаканы слоями выкладывать ингредиенты салата, смазывая слои майонезом. Украсить нарезанным зелёным луком и подавать к столу.

Суфангиёт

Еврейский классический десерт, жареные пончики с вареньем. Обычно это блюдо готовят на Хануку – большой еврейский праздник. Часто к процессу привлекают детей. Традиционно пончики обжариваются в большом количестве масла, но есть рецепты, где их рекомендуют выпекать.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа
1 апельсин
2 ст. л. сухих дрожжей
4 ст. л. сахара
4 стакана пшеничной муки
2 стакана растительного масла
4 яичных желтка
3 ст. л. коньяка
1 ст. л. ванильного сахара
1 стакан варенья или джема
сахарная пудра
соль по вкусу

Калорийность: 398 ккал

• Апельсин вымыть, цедру натереть на тёрке. Дрожжи развести в стакане тёплой воды, добавить 1 ст. ложку сахара, перемешать. Оставить на 10–15 минут.

• Муку просеять горкой, в центре сделать углубление. Влить дрожжи с водой, добавить 4 ст. ложки растительного масла, желтки и коньяк. Всыпать оставшийся сахар, ванильный сахар, цедру апельсина, посолить. Замесить тесто, накрыть его чистой салфеткой, оставить на 1 час.

• Стол присыпать мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, с помощью чашки или блюдца вырезать кружки. Каждый смазать небольшим количеством растительного масла, оставить на 15–20 минут.

• Масло налить в широкую кастрюлю слоем 4–5 см, хорошо разогреть. Обжарить пончики с обеих сторон, выложить на бумажное полотенце. У готовых пончиков разрезать края, внутрь положить джем, края прижать. Посыпать сахарной пудрой, подать к столу.

Суфле

Блюдо французской кухни из яиц. По технологии приготовления суфле желтки и белки сначала разделяют, взбивают, а затем соединяют, добавляя другие ингредиенты. Выпекают суфле в огнеупорной посуде, поместив его в духовку. Блюдо получается воздушным и нежным по консистенции. Чаще всего суфле готовят сладким и подают в качестве десерта, но есть рецепты и несладкого суфле.

Суфле из лосося

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 яйца
250 г филе лосося
125 мл сливок 33 % жирности
2 ст. л. тёртого пармезана
соль и паприка по вкусу

Калорийность: 175 ккал

• Желтки отделить от белков. Лосось выложить в блендер, измельчить, добавить желтки, сливки, пармезан, соль и паприку, всё перемешать. Отдельно взбить белки со щепоткой соли. Медленно ввести к рыбе, перемешать.

• Готовую смесь разлить по небольшим формам для выпечки.

• На дно противня налить воду слоем около 3 см, поставить формы, выпекать суфле на водяной бане при температуре 180 ˚С в течение 20 минут. Подавать горячим или холодным.

Ванильно-медовое суфле

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 ст. л. с горкой пшеничной муки
1 л молока
1 стакан светлого мёда
0,5 ч. л. ванилина

6 яиц
1 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 187 ккал

• Муку всыпать в кастрюлю, влить холодное молоко, хорошо перемешать, чтобы не было комков. Добавить мёд и ванилин. Поместить кастрюлю на средний огонь, довести до кипения, снять с огня.

• Желтки отделить от белков. Желтки взбить, ввести в молочно-мучную смесь по одному, не допуская сворачивания. Белки взбить в крепкую пену, добавить в смесь, перемешать.

• Готовое тесто перелить в форму для выпечки, поместить в разогретую до 160 ˚С духовку на 20 минут. Достать из духовки, охладить, посыпать сахарной пудрой, подать к столу.

Сухари

Разрезанные и затем высушенные ломти хлеба. Высушивание позволяет значительно продлить срок годности продукта, не зря в прошлом сухари брали с собой в дальние путешествия. Более того, питание армий во время военных действий также обеспечивалось прежде всего этим продуктом.

Для сухарей используются разные сорта хлеба, в результате в них сохраняются все полезные вещества, содержащиеся в нём. Это витамины А, В, Е, РР, Н, кальций, магний, молибден, калий, йод. При этом высушенный хлеб не несёт такой нагрузки на желудочно-кишечный тракт, как свежая выпечка, поэтому сухари рекомендуют людям с заболеваниями желудка. В то же время, излишнее увлечение этим продуктом может привести к набору лишнего веса, поэтому следует соблюдать меру.

Сухари в кулинарии часто выступают в качестве составляющей различных блюд, в том или ином виде, например, в качестве основы десертов *(см. также Крутоны, Панировочные сухари)*.

Пирожное «картошка» из ванильных сухарей

На 10 шт.
Время приготовления: 1,5 часа

100 г сливочного масла
200 г сгущённого молока
5 ст. л. какао-порошка
3 ст. л. любого сиропа
500 г пшеничных сухарей
100 г измельчённых орехов
2 стакана молока

Калорийность: 420 ккал

• Размягчённое сливочное масло взбить со сгущёнкой. Добавить 2 ст. ложки какао-порошка и сироп. Сухари пропустить через мясорубку.

• Соединить масляную смесь, измельчённые сухари, орехи и молоко, перемешать в однородную массу.

• Сформировать пирожные, убрать на некоторое время в холодильник. Обвалять в оставшемся какао-порошке и подавать к столу.

Сухое молоко

Порошок белого цвета, который получают путём высушивания жидкого молока. Полагают, что основной причиной появления сухого молока стало желание увеличить срок хранения обычного напитка. Известно, что ещё в XVIII веке жители Восточной Сибири вымораживали жидкое молоко, превращая его в твёрдые белые глыбы. В начале XIX века русский врач Осип Кричевский впервые получил сухое молоко, в котором сохранялись все полезные вещества. Спустя несколько десятилетий белый порошок стали производить в промышленных масштабах.

Если технология производства не нарушена, то сухое молоко ничем не уступает по своим качествам обычному коровьему. Более того, восстановленный из порошка напиток обладает большей питательной ценностью. В 100 мл восстановленного молока повышено содержание витаминов A, B_1, B_2 и C. Перед употреблением напиток не нужно подвергать дополнительной тепловой обработке, поскольку молоко подверглось ей ранее. Достаточно просто развести порошок водой.

Сухой завтрак

Готовый к употреблению продукт, который производят из зёрен кукурузы, риса или пшеницы. Обычно это хлопья, мюсли или снеки. Своим появлением сухие завтраки обязаны американцу Джеймсу Джексону, который в 1863 году впервые приготовил плитку прессованных отрубей. Продукт оказался не слишком вкусным, но зато очень питательным и, безусловно, полезным. В 20-х годах прошлого века жителей Америки и Европы захватила идея правильного питания. Сухая плитка пришлась как нельзя кстати: братья Келлог решили довести её до совершенства и стали пробовать новые технологии приготовления сухого продукта, способного заменить собой полноценный приём пищи. Сначала они пытались размачивать кукурузные зёрна и затем пропускать их через специальные валики. Однако получавшееся тесто быстро разрывалось на кусочки. Решение пришло само собой: однажды кусочки теста забыли на горячем противне. Так на свет появились первые кукурузные хлопья. Вскоре они стали производиться в промышленных масштабах компанией *Kelloggs Corn Flakes*. Со временем в оригинальный рецепт стали добавлять кусочки фруктов, орехи и пр.

Сегодня число поклонников сухих завтраков насчитывает сотни тысяч человек по всему миру. В этом нет ничего удивительно: приготовить их просто, а польза от такой еды очевидна. Обычно их употребляют, залив не менее полезными продуктами: молоком или йогуртом. Особенную популярность сухие завтраки завоевали среди малышей. Это один из главных источников полезных веществ, содержащихся в злаках. Так, в рисовых хлопьях содержатся полезные для организма аминокислоты, в овсяных много фосфора и магния, а кукурузные богаты витаминами А и Е.

Сухофрукты

Высушенные естественным путём или с помощью специальных устройств ягоды или фрукты. Качественные сухофрукты должны содержать не менее 20 % жидкости. Благодаря удалению излишней влаги, сухофрукты становятся продуктом длительного хранения. При этом в них содержатся практически все полезные вещества, которые входят в состав свежих плодов. Единственный элемент, которого становится меньше после воздействия тепла, – витамин С. Много в сухофруктах витаминов А, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, а также железа, кальция, магния, калия, фосфора, натрия.

В кулинарии сухофрукты получили широкое применение. Обычно их используют для приготовления компотов, добавляют в выпечку, хлеб, сладости, мюсли.

Как выбирать

При выборе сухофруктов следует обращать внимание на их внешний вид. Слишком красивые, яркие плоды должны не

обрадовать, а насторожить. Скорее всего, производитель добился этого за счёт использования химии. Поверхность плодов должна быть сухой, без повреждений и потемнений, а на ощупь они плотные и упругие.

Как хранить

Хранить сухие плоды лучше при температуре не выше 10 °С и влажности 70 %. Отличной тарой для хранения станут холщовые мешочки, позволяющие продуктам дышать. Подойдут также стеклянные, керамические или деревянные ёмкости с плотно закрывающимися крышками. Сухофрукты нужно периодически перебирать и удалять испортившиеся. Разные виды плодов лучше хранить отдельно.

Домашний чернослив

Время приготовления: 4 дня

4–5 кг крепкой, но спелой сливы-«венгерки»

Калорийность: 235 ккал

• Сливу вымыть, разделить пополам и удалить косточки.

• В большую кастрюлю влить воду, довести до кипения. Бланшировать в ней сливы в течение не более 2 минут. Сразу переложить сливы в холодную воду. Дать остыть, воду слить.

• Выложить сливы в один слой на кухонные полотенца и дать обсохнуть в течение 1–1,5 часов, время от времени переворачивая.

• Выложить сливы на противни, застеленные бумагой для выпечки, и поместить в разогретую до 50 °С духовку примерно на 3 часа. В середине сушки противни поменять местами, перевернув половинки слив.

• Увеличить температуру в духовке до 65–70 °С и сушить ещё около 1,5 часов.

• Подсушенную сливу рассыпать на решётку и дать окончательно подсохнуть при комнатной температуре около 3 дней.

• Чернослив хранить в стеклянной посуде с плотной закрытой крышкой.

Су-шеф

(фр. sous chef)

Правая рука шеф-повара, главного повара ресторана. Основной обязанностью су-шефа является контроль выполнения рабочего графика, а также периодическая помощь другим поварам на кухне по мере необходимости. В отсутствие шеф-повара су-шеф выполняет его обязанности. Кроме того, он также составляет меню, оформляет первичную документацию, закупает и контролирует качество продуктов и следит за персоналом на кухне.

Суши (суси)

Блюдо японской кухни, ставшее в последнее время одним из самых популярных во всём мире. Главным ингредиентом суши является отваренный рис, к которому добавляют различные дары моря и овощи, а также традиционные японские специи.

Видов суши существует очень много, употребляют их обычно палочками, а подают с соевым соусом, васаби и маринованным имбирём.

Самыми известными видами суши являются:

Гункан. Разновидность суши в форме эллипса, обёрнутого полоской нори. Начинка укладывается сверху.

Инари. Суши, в которых вместо листов водорослей для придания формы используют тонкие мешочки из листов тофу. Их предварительно обжаривают, а затем начиняют рисом, овощами, лососем, крабовым мясом и пр.

Маки. Роллы из риса, морепродуктов или рыбы, обёрнутые в водоросли нори. Выбор продуктов для начинки зависит от фантазии повара.

Нигири. Суши, для которых из риса формируют небольшого

размера шарики, поверх которых укладывают кусочки рыбы или другие дары моря.

Оси. Разновидность суши прямоугольной формы. Начинку помещают внутрь пласта риса.

Темаки. Суши конусообразной формы, которую им придают с помощью листа нори. Начинкой для темаки служат рис, рыба, овощи и пр.

Тираси. Так называемые «ленивые суши». Тираси представляет собой отваренный рис, поверх которого укладывают начинку, либо перемешивают с ним.

Урамаки. «Вывернутые суши», в которых листья нори оказываются не снаружи, а внутри.

Футомаки. Суши с многокомпонентной начинкой, в качестве которой может выступать не только рыба или морепродукты, но также овощи, грибы и пр.

Хосомаки. Самый распространённый в Японии вид суши, с начинкой только из одного продукта. Их также принято называть моно-роллами.

Нигири суши

На 4 порции
Время приготовления: 15 минут

300–350 г готового риса для суши
8 крупных креветок
8 ломтиков свежего или слабосолёного лосося
8 ломтиков копчёного угря
васаби
0,5 листа нори
1 ч. л. кунжутных семян
соевый соус
маринованный имбирь

Для риса
300 г круглозёрного риса
около 2 стаканов воды
1 ст. л. рисового уксуса
щепотка соли и сахара

Калорийность: 175 ккал

• Промыть рис до прозрачной воды, залить холодной водой и оставить на 10 минут, воду слить. Залить водой так, чтобы она покрывала рис слоем в 1 см. Довести до кипения и варить под крышкой около 20 минут. Снять с огня и дать постоять 5 минут. Выложить в широкую ёмкость и быстро остудить до тёплого состояния, перемешивая. Вмешать уксус с растворёнными в нём солью и сахаром.

• Руки смочить холодной водой. Из риса слепить 24 шарика, которым затем придать овальную форму, придавив сверху и по бокам.

• Креветки очистить, удалив кишечную вену и панцири. Отваривать в кипящей подсоленной воде в течение 2–3 минут.

Остудить.

• Креветки и ломтики рыбы смазать васаби с одной стороны. Нори разрезать на тонкие полоски, шириной 5–7 мм.

• На каждый шарик из риса уложить ломтик рыбы или креветку. Суши с угрём обернуть полосками нори поперёк, склеив их концы с помощью капли воды или соевого соуса. Сверху присыпать кунжутом.

• Подавать суши, выложив на красивое блюдо и дополнив соевым соусом, маринованным имбирём и васаби.

Темаки суши

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

100 г креветок
четвертинка спелого авокадо
2 листа нори
200 г готового риса для суши
соевый соус
маринованный имбирь
васаби

Калорийность: 120 ккал

• Креветки очистить от панциря, удалить кишечную вену, отварить. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать тонкими полосками. Листы нори разрезать пополам поперёк. Тёплый рис разделить на 4 части.

• На половинку нори выложить порцию риса, чтобы он занял половину листа. Рис слегка примять, сверху положить под углом полоски авокадо и креветки.

• Придерживая начинку, свернуть лист нори конусом. Края листа склеить с помощью соевого соуса или воды. Подавать, выложив на красивое блюдо и дополнив соевым соусом, маринованным имбирём и васаби.

Гункан суши

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

2 листа нори
150 г готового риса для суши
васаби
соевый соус

150 г красной икры
маринованный имбирь

Калорийность: 185 ккал

• Нори разрезать на полоски шириной 2,5–3 см и длиной 10–15 см.

• Из риса сформировать небольшие шарики, которым затем придать овальную форму, придавив сверху и по бокам. Их количество должно соответствовать количеству полосок нори.

• Сверху каждый шарик смазать васаби и обернуть полоской нори блестящей стороной наружу, соединив концы с помощью капли соевого соуса. Рис слегка прижать сверху.

• Наполнить получившиеся бочонки красной икрой. Подавать, выложив на красивое блюдо и дополнив соевым соусом, маринованным имбирём и васаби.

Сушка

Способ консервирования продуктов. При сушке удаляется естественная влага, оставшиеся мясистые волокна по-прежнему содержат все ценные вещества и витамины.

По способу высушивания сушка может быть естественной и искусственной. Последняя происходит в специальных сушильных аппаратах и может быть атмосферной, вакуумной или под высоким давлением. Для естественной сушки продукты выкладывают в хорошо проветриваемом месте, в таком случае сушка может происходить как на солнце, так и в тени.

В кулинарии высушенные продукты используются как самостоятельная закуска или для приготовления блюд и напитков.

Сушить можно все известные продукты питания. Чаще всего такой способ заготовки используют для фруктов, ягод, овощей, грибов и трав.

Сушки

Мелкоштучные изделия из сдобного пшеничного теста. В России сушки считаются разновидностью бараночных изделий. В тесто для сушек добавляют не менее 20 % сахара. Идеальные сушки должны при нажатии разламываться на 4 части.

Сушки на Руси наряду с баранками являлись излюбленным лакомством и обязательной частью походного пайка. Рецепты сушек были в каждом монастыре. Их готовили впрок, и есть их можно было в течение 6–8 месяцев. С XII века сушки после формовки опускали в кипяток, а затем выпекали в остывающей печи. Древняя технология остаётся неизменной до сих пор.

Сушки и по сей день остаются одним из любимых лакомств в России, и даже служат одним из её национальных символов. Их едят как самостоятельное блюдо, также их используют для приготовления десертов и закусок.

Сушки бывают разными: с добавлением тмина и мака, постные, слоёные, фруктовые и сладкие. В наше время солёные сушки пользуются особой популярностью у любителей пива, а поклонники традиционного чаепития нередко покупают хрустящие, ароматные сушки с добавлением мака или ванилина.

Сфугато

Традиционная греческая запеканка из мясного фарша с овощами.

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

1 кг цукини
2 средние луковицы
5 ст. л. оливкового масла
1 небольшой пучок зелёного лука
600 г говяжьего фарша
1 отварная картофелина
1 ст. л. мелко нарезанной мяты
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
50 мл жирных сливок
500 г тёртого твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Цукини вымыть, удалить хвостики, натереть на крупной тёрке и чуть присолить. Оставить на 10–15 минут, затем слегка отжать сок.

• Лук очистить, очень мелко нарезать. В сковороде разогреть половину оливкового масла, обжаривать на нём лук в течение 2–3 минут.

• Зелёный лук промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать и выложить в сковороду, добавить фарш, перемешать. Жарить на среднем огне 7–8 минут.

• Отварной картофель очистить и измельчить вилкой. Добавить в сковороду к мясу цукини, картофель, мяту и петрушку. Тушить около 10 минут, посолить, поперчить, снять с огня и охладить.

• Смазать форму для запекания оставшимся оливковым маслом.

• Сливки смешать в миске с натёртым сыром.

• Фарш с овощами выложить в форму, залить смесью сливок и сыра, запекать около 15 минут в духовке при 180 °С, до появления золотистой корочки.

• Подать сфугато к столу горячим.

Сыворотка

Жидкость, которая остается после створаживания и процеживания молока. Как правило, сыворотка получается при производстве сыров и творога. Её можно приготовить и в домашних условиях.

Сыворотка считалась лечебным продуктом ещё в Древней Греции. Гиппократ рекомендовал принимать её при туберкулезе, желтухе, кожных болезнях. В XVIII веке лечение сывороткой было особенно распространено. Оказалось, что это эффективное мочегонное, успокаивающее, общеукрепляющее средство, которое можно применять при поносах, дизентерии, заболеваниях кожи, камнях в мочевом пузыре, отравлениях. Однако особая ценность сыворотки научно доказана лишь недавно.

Молочная сыворотка примерно на 94 % состоит из воды. Остальные 6 % включают в себя всё самое лучшее, что есть в молоке. Основная часть сухих веществ молочной сыворотки – это лактоза, препятствующая образованию нежелательного жира, и молочный сахар. Лактоза также нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. В состав молочной сыворотки входят витамины группы В, а также витамин С, никотиновая кислота, холин, витамин А, витамин Е и биотин. Сыворотка содержит также кальций, магний и пробиотические бактерии.

Употреблять сыворотку до еды полезно для желудочной секреции.

Белки молочной сыворотки используются для изготовления продуктов детского питания, так как по составу они более похожи на белки человеческого материнского молока, чем просто коровье молоко.

Молочная сыворотка, кроме того, замедляет процесс старения, поскольку проявляет антиоксидантную активность и обладает регенерирующими свойствами. Она применяется как профилактическое средство при избыточной массе тела. Также рекомендована она для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и почек, заболеваний сердечно-сосудистой системы и сосудов головного мозга, дыхательных путей, кожи. С успехом сыворотка применяется при лечении больных сахарным диабетом. Сыворотка – продукт с низкой калорийностью, в 1 литре продукта всего 18 ккал.

В продажу сыворотка поступает как в жидком, так и в высушенном виде. Сухую сыворотку используют для производства различных продуктов, от детского питания до десертов.

Творожные диетические коржики

На 5–6 порций
Время приготовления: 45 мин + охлаждение

380 г обезжиренного творога
100 г маргарина
150 г сахара
2 яйца
100 мл сыворотки
375 г пшеничной муки
2–3 ч. л. соды
растительное масло для смазывания противня
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 147 ккал

• В чашу блендера поместить творог, размягчённый маргарин, сахар и яйца, перемолоть до однородности. Выложить массу в глубокую миску, добавить сыворотку, перемешать.

• Муку просеять, смешать с содой. Добавить смесь в миску, замесить мягкое, слегка липкое тесто. Завернуть тесто в пищевую плёнку и убрать на 1 час в холодильник.

• Тесто раскатать в пласт толщиной в 1 см. Нарезать тесто формочками для печенья. Выложить коржики на смазанный противень и выпекать в духовке при 180 °С 30 минут.

• Достать противень из духовки, перенести коржики на решётку и полностью охладить. Посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Сыр

Пищевой продукт, получаемый из молока путём его сгущивания при помощи биологических и физическо-химических факторов.

Первое письменное упоминание о сыре относится к VI веку до н. э. О происхождении сыра спорят все континенты. Арабский мир утверждает, что сыр впервые получил аравийский купец Канан. Отправившись в далекий путь, он захватил с собой еду и молоко. Утомившись от дороги и жары, он решил перекусить, но вместо молока из сосуда потекла водянистая жидкость, а на дне его обнаружился белый плотный сгусток. Отведав этот сгусток, Канан решил, что новый продукт достоин восхищения, и поделился своим открытием с соседями.

Христианский мир относит появление сыра к раннему времени Древней Греции. Американцы утверждают, что индейцы готовили сыр задолго до появления и арабов, и христиан.

В любом случае, в том или ином виде сыр присутствовал во всех известных цивилизациях. И безусловно одно – большой вклад в развитие сыроварения внесли римляне. Они усовершенствовали технологии изготовления и хранения сыра. Также они первыми стали использовать молоко различных животных, в том числе даже ослиное, и самые разные ферменты для створаживания, как растительные, так и животные. Они же создали целую сырную кулинарию. Все известные нам сегодня сыры – это усовершенствованные римские рецептуры. И благодаря увеличению границ Римской Империи сыры варить начали по всей Европе.

В XI веке появились швейцарский сыр и рокфор, в XII – грюйер и чеширский сыры, в XIV – пармезан, сбринц, горгонзола, таледжо, пекорино и эмменталь.[1] С XV столетия сыроварение распространилось по всей Европе, и его основными центрами стали монастыри.

В Россию привычные нам виды и технологии приготовления сыров привёз Пётр I, но и до петровских времён сыры производили почти в каждом дворе. Только не твёрдые, а творожистые, естественного брожения. Проще говоря, это был прессованный творог с различными добавками. Первый сыродельный завод был создан только в конце XVIII века, в имении князя Мещерского, а начало промышленного производства сыра в России датируется 1866 годом. И хотя сыроварение было очень трудоёмким процессом, требовавшим много ручного труда, тем не менее, к 1913 году в России производилось почти 100 сортов сыра, многие из которых с успехом экспортировались.

Сыр изготавливается из молока копытных млекопитающих: коров, коз, овец, буйволов, верблюдов, лошадей и т. п. Для приготовления сырной массы молоко створаживают при помощи молочнокислых бактерий, животных ферментов (сычуга) или органических кислот. Сегодня известны более 5000 видов сыров, они отличаются по вкусу, цвету, консистенции, составу. Различия могут быть и в особых технологиях приготовления: добавления различных грибков, плесеней, продуктов жизнедеятельности членистоногих или чешуекрылых. Некоторые виды сыров предполагают определенную диету для животных, а для каких-то используют молоко только в зависимости от экстерьера животного или молоко, собранное в определённое время года.

По технологии производства сыры подразделяются на сычужные, твёрдые, мягкие, сывороточные, кисломолочные. Также можно выделить сыры с так называемой последующей обработкой – плавленые, копчёные, высушенные, рассольные и пр.

По составу любой сыр практически является концентратом молока, и содержащиеся в нём компоненты усваиваются гораздо лучше и вызывают меньше проблем при пищеварении. В сыре содержится до 27 % белка, до 70 % жира, много кальция, фосфора, витаминов. Жиры, белки и минеральные компоненты сыра могут быть усвоены почти на 100 %. К тому же сыр хранится гораздо дольше остальных традиционных молочных продуктов, что обеспечило его присутствие в национальной кухне многих народов мира.

Сыры едят отдельно или используют для приготовления множества блюд: супов, десертов, салатов, выпечки, закусок и соусов. Французская, итальянская, голландская, американская и ещё десятки кухонь немыслимы без местных сортов сыра.

Сырные шарики (Гужер)

Французская холодная закуска, несладкая выпечка из заварного теста с добавлением сыра. Родом из Бургундии, гужеры изначально подавались как лёгкую закуску к вину, но сегодня это отдельная линейка блюд. Гужеры используют как закуску, как основу для приготовления канапе и бутербродов, как часть гарнира к мясу или рыбе, а в вегетарианских рецептах и как основу для многих блюд. Для приготовления гужеров нужен сыр со стойким вкусом и ароматом, в самой Франции используют конте или грюйер.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

100 г твёрдого сыра
3 яйца
60 г сливочного масла + для смазывания формы
200 мл воды
125 г пшеничной муки
щепотка тёртого мускатного ореха
щепотка соли
перец по вкусу

Калорийность: 289 ккал

• Сыр натереть на мелкой тёрке. Отделить белки от желтков. Белки с солью взбить до устойчивых пиков и поместить в холодильник.

• В глубоком сотейнике растопить сливочное масло, аккуратно влить в сотейник тёплую воду, довести до кипения и всыпать всю муку. Готовить тесто на слабом огне, непрерывно помешивая, 3–6 минут, до загустения.

• Снять тесто с огня, постоянно помешивая, ввести по одному желтки, каждый раз перемешивая до однородности. Затем добавить сыр, мускатный орех и перец, также тщательно перемешать.

• Добавить к тесту взбитые белки и аккуратно перемешать массу снизу вверх, до однородности.

• Противень застелить бумагой для выпечки, смазать растопленным сливочным маслом. С помощью чайной ложки выкладывать на противень небольшие шарики на расстоянии не менее 4 см друг от друга.

• Выпекать гужеры в духовке при 180 °C в течение 25 минут.

Достать противень из духовки, переложить сырные шарики на решётку и полностью охладить.

Сырдак

Блюдо азербайджанской кухни. Тушённые с большим количеством пряных трав овощи или рыба, однако чаще всего сырдак готовят из баклажанов. Подают как самостоятельное блюдо, в качестве горячей, холодной закуски или гарнира.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

4 крупных баклажана
6 спелых помидоров
4 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
100 мл растительного масла
щепотка куркумы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 55 ккал

• Баклажаны нарезать на кружочки толщиной около 2 см. Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить.

• Петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить.

• В сковороде разогреть масло, добавить куркуму, перемешать и обжарить баклажаны до золотистой корочки.

• В кастрюлю выложить измельчённые помидоры, нагреть и проварить на среднем огне в течение 3–5 минут.

• Добавить в кастрюлю с помидорами чеснок и обжаренные баклажаны, посолить, поперчить. Тушить на среднем огне 10–15 минут.

Сырная тарелка

Закуска из ассорти сыров. Такая подача сыра характерна для французской кухни, как правило, она выступает как дополнение к винам. Сегодня сырная тарелка получила широкое распространение, её подают как самостоятельное блюдо – и как закуску, и как десерт.

Сложились определённые правила составления сырной тарелки. Для подачи достаточно использовать 5–6 видов сыра, однако они должны быть разными по вкусу. Сыр нарезают небольшими ломтиками, не более 30 г. Сыры раскладываются в строго определённом порядке – по часовой стрелке, от более нежных по вкусу и консистенции сортов к сырам с более ярким и выраженным вкусом и твёрдой консистенции. Обычно по краям тарелки выкладывают твёрдые и полутвёрдые сыры, а по центру – мягкие. Важно разложить кусочки так, чтобы между ними было достаточное расстояние, иначе ароматы острых и выдержанных сыров перебьют лёгкие сливочные нотки вкуса более нежных разновидностей.

Для заполнения пустого пространства между разными видами сыра и составления ассорти используют различные дополнения, которые способны подчеркнуть вкус сыров. Так, нежные сорта сыра дополняют яблоками, грушами, виноградом,

вкус голубых сыров подчеркнут ломтики авокадо или ананаса, а к жирным сырам более всего подойдёт миндаль или грецкие орехи.

Если сырная тарелка подаётся как десерт, то в неё могут входить мёд, джем или сладкий ореховый соус.

Сырники

Творожные оладьи. Блюдо характерно для кухонь стран Восточной Европы. Сырники могут быть как сладкими, так и нет. В них добавляют изюм, зелень, фрукты, овощи и даже отварное мясо. Подают сырники с различными соусами, чаще всего со сметаной, сладкие – с вареньем или джемом.

Для приготовления теста творог обязательно нужно перетереть через сито и тщательно сцедить жидкость. От качества подготовленного творога зависит пластичность теста. В тесто для сырников кладётся минимальное количество муки, так как её избыток сделает сырники сухими и жёсткими.

Сырники можно обжаривать на сковороде, готовить во фритюре или запекать в духовке.

Сырники с изюмом и маковым соусом

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

400 г творога
2 ст. л. сахара
50 г изюма без косточек

1 яйцо
4 ст. л. пшеничной муки
щепотка соли
щепотка ванилина
50 мл растительного масла

Для соуса
1 ст. л. мака
10 г сливочного масла
1 стакан сметаны
1 ч. л. сахара
щепотка молотой корицы
щепотка ванилина

Калорийность: 198 ккал

• Творог протереть через сито или растереть в миске, добавить сахар, изюм, яйцо, 1 ст. ложку муки, соль и ванилин, хорошо перемешать.

• Приготовить соус. Мак залить небольшим количеством кипятка и дать ему распариться. Масло растопить на водяной бане, добавить мак, сметану, сахар, корицу и ванилин.

• Полученную смесь влить в кастрюльку и довести до кипения (но не кипятить).

• Сформировать из творожного теста небольшие сырники, обвалять их в оставшейся муке. В сковороде разогреть часть растительного масла, жарить сырники порциями по 2–3 минуты с каждой стороны, при необходимости доливая в сковороду масло.

• Уложить сырники в горшочки, залить маковым соусом и запекать в духовке при 190 °С в течение 5–7 минут.

• Подать к столу горячими.

Сырный соус

Соус на основе соуса бешамель с добавлением тёртого твёрдого сыра. Существует огромное количество вариантов сырного соуса: с бульоном, с яичным желтком, со сливками, пряными травами, соком лимона, вином и пр.

Подают такой соус к самым разным несладким блюдам, например, в качестве дипа (соуса для макания) к чипсам. Однако, если в него добавить мёд, патоку, сахар или кленовый сироп, то и к десертам.

Сырный дип

Время приготовления: 20 мин

100 г твёрдого сыра (например, чеддера)
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
1 стакан молока
молотая паприка (по желанию)
соль по вкусу

Калорийность: 165 ккал

• Сыр натереть на мелкой тёрке.

• На водяной бане растопить сливочное масло, добавить пшеничную муку, перемешать венчиком так, чтобы не было комочков.

• Постепенно влить охлаждённое молоко, постоянно помешивая, довести до кипения, добавить соль и весь сыр. По желанию всыпать щепотку паприки.

• Когда сыр расплавится и соус закипит, снять ёмкость с водяной бани.

• Постоянно перемешивая венчиком, полностью охладить соус и подать на стол к чипсам.

Сырный суп

Суп с добавлением сыра. Во Франции в качестве основного ингредиента выступают сыры с плесенью, в Италии преимущественно используется пармезан. В России чаще всего как основа супа используются плавленые сырки, нарезанные кубиками или натёртые на тёрке, иногда добавляют голландский сыр или чеддер.

Сырный суп может готовиться с овощами, на бульоне или на молоке. Самым частым дополнением к сырному супу выступают гренки. При добавлении гренок важно помнить, что они быстро размокают, поэтому класть их в суп следует перед самой подачей.

Сырный суп с белым вином и мускатным орехом

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

100 г твёрдого сыра
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
500 мл куриного бульона
1 стакан сухого белого вина
2 яичных желтка
2 ст. л. сметаны
щепотка тёртого мускатного ореха
рубленая зелень петрушки для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 93 ккал

• Сыр натереть на мелкой тёрке.

• В толстостенной глубокой кастрюле растопить сливочное масло, добавить муку и, постоянно помешивая, обжарить до золотистого цвета.

• Влить в кастрюлю подогретый бульон, при этом постоянно помешивать венчиком, разбивая комки. Довести содержимое кастрюли до кипения и влить вино, варить, помешивая, 5–7 минут.

• Желтки соединить со сметаной.

• Снять суп с огня, добавить в него сыр, перемешать до его полного растворения. Добавить желтки со сметаной, вымешивать суп венчиком до однородности.

• Добавить в суп мускатный орех и соль по вкусу. Перед подачей посыпать суп рубленой петрушкой.

Сыроедение

Система питания, при которой в пищу употребляются только продукты, не прошедшие термическую обработку. Существует 2 варианта сыроедения – вегетарианский, при котором используется только сырая растительная пища; и всеядный, при нём допускается употребление мяса, рыбы, морепродуктов, молока, яиц – в сыром или вяленом виде.

Также при сыроедении можно употреблять растительные масла только прямого отжима, пророщенные зёрна и бобовые. При сыроедении не используются никакие приправы и специи.

Как форма особого питания сыроедение сложилось в XX веке, сегодня постоянно происходят его изменения и скрещивание с другими диетами. Например, на стыке раздельного питания и сыроедения появилось монотрофное сыроедение, при котором в пищу употребляется лишь один вид продуктов.

Сыроежка

Род пластинчатых грибов семейства Сыроежковые. На данный момент известно более 270 видов сыроежек, в России встречается 10 из них. Практически все представители этого семейства пригодны в пищу, но считаются условно-съедобными грибами. Ядовитой является лишь сыроежка едкая (рвотная), но и её используют в фармацевтике.

Сыроежки содержат белки, незначительное количество жиров и углеводы. Также в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, моно– и дисахариды, клетчатка, пищевые волокна, зола и минералы. Из витаминов и минеральных веществ стоит отметить витамины группы В, РР, а также аскорбиновую кислоту, калий, магний, фосфор, натрий, кальций и железо. Калорийность сыроежек низкая, всего 15 ккал на 100 г продукта. Поэтому их рекомендуют людям с лишним весом, диабетикам и страдающим нарушением обмена веществ.

Сыроежки жарят, солят, маринуют и варят. Поскольку гриб условно-съедобный, перед любым видом приготовления сыроежки нужно проварить в нескольких водах. У сыроежек довольно хрупкая мякоть, из-за этого работать с ними нужно очень осторожно, поэтому же их не сушат.

Соус к мясу из сыроежек

Время приготовления: 40 мин

400 г сыроежек
1 средняя луковица
3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. картофельного крахмала
1 ч. л. соли
щепотка тёртого мускатного ореха

Калорийность: 56 ккал

• Сыроежки очистить, обдать кипятком и проварить в небольшом количестве воды 4–5 минут. Слить воду, залить грибы свежей тёплой водой и проварить ещё 5 минут. Грибы откинуть в дуршлаг, отвар сохранить.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, спассеровать на нём лук и чеснок до прозрачности, 3–4 минуты. Добавить в сковороду грибы и сливочное масло, тушить 10–12 минут, постоянно помешивая.

• В грибном отваре растворить крахмал, влить его в сковороду и проварить 3–4 минуты после закипания.

• Горячий соус перемолоть в блендере до однородности и подать на стол.

Сырок

1) Кисломолочное изделие. Десерт из творога с добавлением сахара, наполнителей, чаще всего глазированный шоколадом. Придуман сырок был советскими кулинарами в 30-х годах прошлого века. Существует мнение, что таким образом просто нашли способ использовать не переработанный творог. Любимое детское лакомство быстро распространилось по всем республикам Р, а затем и по близлежащим странам. Сегодня глазированные сырки, приготовленные по советской технологии, производятся в более чем 30 странах мира.

2) Рыба *(см. Пелядь)*.

Сыворезка (нож для сыра)

Инструмент для нарезания и подачи сыров. Конструкция ножа для сыра зависит от вида последнего. Всего выделяют около 10 видов подобных ножей. Все они изготовлены для облегчения нарезания сыра, так, нож для пармезана специально сделан такой формы, чтобы им можно было колоть очень твёрдые сорта.

Самый популярный сырный нож – для сыров средней мягкости. Он с отверстиями в лезвии, кончик загнут вверх и раздвоен на конце, а по всей длине режущей кромки имеются мелкие зубчики. Для нарезания середину ножа помещают на сыр, загнутый кончик на разделочную доску – и сыр легко и мягко режется на ровные кусочки, не прилипая к лезвию.

Сырный рубанок

Ножи для мягких сортов сыра называют струнными, к деревянному основанию прикреплена металлическая рамка, на одной из сторон которой натянута металлическая струна.

Сырный рубанок представляет собой лопатку с отверстием посередине, одна из сторон которого заточена. Рубанком можно нарезать сыр на самые тонкие ломтики

Также к ножам для сыра относят устройство для получения сырной стружки. Его изобрели ещё в XII веке. В середину круглой подставки воткнут острый штырь, на него надсаживают головку сыра, поверх сыра надевают винтовой нож, который, крутясь на штыре по кругу, нарезает сыр на тонкую стружку. Распространены такие устройства преимущественно в Швейцарии.

Сычуаньский перец

Пряная приправа, часто применяемая в азиатской и индийской кухнях. Также приправа известна под названием «китайский кориандр».

Сычуаньский перец – плод желтодревесника, дерева семейства Рутовые. Растение в дикой природе встречается в субтропическом поясе планеты. Культивируют это дерево в Китае, Непале и Японии. Назван перец в честь китайской провинции Сычуань, где приправа использовалась ещё в V веке до н. э. Традиционно в китайской кухне зрелые плоды жёлтодревесника нагревают на сухой сковороде, затем отделяют оболочки от семян. Последние обладают слабой токсичностью, и их не используют в пищу.

Сычуаньский перец имеет острый вкус и лёгкий аромат гвоздики. Уникальный вкус этого перца не такой жгучий, как у чёрного, белого или острого перца чили. Он имеет кисловатый привкус и приводит к лёгкому онемению рта, если есть его отдельно.

Приправу добавляют к овощным, мясным блюдам и маринадам. В XX веке сычуаньский перец начали использовать для производства духов и алкогольных напитков.

Сычуг

Часть желудка жвачных животных. В сычуге телят, питающихся молоком, вырабатывается реннин – пищеварительный сычужный фермент, расщепляющий пептиды. Выделенный из сычугов молодых телят и ягнят, этот фермент используется при изготовлении сыра.

Также словом «сычуг» иногда называют фаршированный рубец (*см. Рубец)*.

Сэндвич (сандвич)

Блюдо, состоящее из двух или нескольких ломтиков хлеба и одного или нескольких слоёв мяса и/или других начинок. Французский вариант сэндвича называется крок-месье, итальянский – панини. Оксфордский словарь датирует самое раннее употребление слова «сэндвич» по отношению к пище 1762 годом. Эдуард Гиббон в своём дневнике описывает, как члены клуба, в котором он состоит, «лучшие люди королевства» ужинают «маленькими кусочками холодного мяса, или сэндвичем». Согласно общепринятой версии, название происходит от титула Джона Монтегю, 4-го графа Сэндвичского (1718–1792), заядлого картёжника, который, по легенде, просиживал за игровым столом круглые сутки и просил подавать ему холодную говядину между двумя ломтиками поджаренного хлеба, чтобы не прерываться на приём пищи и при этом меньше пачкать руки.

Сэндвич популярен в английской кухне и кухнях её бывших колоний. Но наибольшая популярность у сэндвича в США. Здесь практически в каждом крупном городе существует свой, особый вид блюда. Здесь же придуман клубный сэндвич *(см. Клубный сэндвич)*.

Сэндвич с яичницей, беконом и сыром

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

1 ст. л. растительного масла
10 г бекона
0,5 пшеничного багета
10 г сливочного масла
1 яйцо
20 г сыра эдам
1 помидор
3 листа салата-латука
1 ст. л. майонеза
соль по вкусу

Калорийность: 249 ккал

• На сковороде подогреть растительное масло, выложить ломтики бекона, поджарить до золотистой корочки.

• Хлеб разрезать на 2 половинки, подсушить их в тостере или на сковороде без масла.

• В сковороде подогреть сливочное масло, приготовить яичницу-глазунью, посолить по вкусу.

• Собрать сэндвич. На нижнюю часть выложить сыр, помидор, бекон, латук, яичницу. Вторую часть хлеба намазать майонезом и накрыть ею сэндвич. Подать к столу сразу.

«Сэндвич королевы Виктории»

Популярный английский торт. Сэндвичем он назван потому, что состоит из двух толстых коржей с прослойкой взбитых сливок и клубничного джема, а имя королевы Виктории ему было дано из-за того, что это был любимый десерт венценосной особы.

На 8 порций
Время приготовления: 4 часа

250 г сахара
250 г сливочного масла + для смазывания
4 яйца
250 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
0,5 ч. л. лимонной цедры
2 ч. л. ванильного экстракта
сахарная пудра для посыпки

Для сливочного крема
120 г сливочного масла
100 г сахарной пудры
350 г творожного сыра
2 ч. л. ванильного экстракта

Для прослойки
300 г клубники
100 мл клубничного джема

Калорийность: 251 ккал

• В миске смешать сахар и размягчённое сливочное масло, взбивать миксером 5 минут. По одному ввести яйца, взбивая до однородности. Муку с разрыхлителем просеять и, добавляя понемногу, вымешивать тесто на малой скорости. Добавить цедру и ванильный экстракт. Форму для выпечки смазать маслом, присыпать мукой, дно выстелить пергаментом. Выложить в половину теста, остальное поместить в холод.

• Выпекать бисквит при 190 °C в течение 20–25 минут. Извлечь бисквит из формы, выложить на решётку. Вновь подготовить форму и выпечь ещё один бисквит. Оба бисквита охладить, завернуть в пищевую плёнку и поместить в холодильник на 2 часа.

• Приготовить сливочный крем. Размягчённое сливочное масло и пудру взбивать миксером на максимальной скорости 10 минут. Добавить охлаждённый сыр, взбивать 5 минут на той же скорости. Влить ванильный экстракт, перемешать. Поместить в кондитерский мешок и поместить в холодильник.

• Клубнику промыть, очистить. Половину ягод нарезать на тонкие ломтики. Джем разогревать в микроволновке 1–1,5 минуты. Смешать джем и нарезанные ягоды.

• Бисквиты освободить от плёнки. Выложить один на блюдо, сверху выложить смесь джема и ягод, поверх, слегка вдавливая, разложить целые ягоды клубники. Между ягодами выдавить сливочный крем. Накрыть вторым бисквитом и слегка придавить. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Сэндвичница

см. Бутербродница

Сюпрем

Часть куриной тушки. Когда-то сюпремом называли лишь мякоть филе с зачищённой частью крыльной косточки. Такое филе слегка отбивали, сворачивали рулетами и обжаривали. Позже термин «сюпрем» стал обозначать способ приготовления курятины, при котором начинка закладывается в отбитое филе и обжаривается.

Куриный сюпрем с соусом шампань

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

6 тигровых креветок
50 мл сухого белого вина
1 зубчик чеснока
450 г филе куриной грудки
200 г пшеничного батона
2–3 ст. л. пшеничной муки
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 стакан полусухого шампанского
100 мл сливок 30 % жирности
1 ч. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 238 ккал

• Креветки очистить от панциря, удалить кишечную вену. В миске смешать вино с толчёным чесноком и солью и замариновать креветки на 25–30 минут. Куриное филе надрезать вдоль, не прорезая до конца. Развернуть в виде «книжки», накрыть пищевой плёнкой и хорошо отбить. Слегка посолить и поперчить.

• Приготовить соус. Шампанское выпарить в кастрюльке до уменьшения объёма в 4 раза. Постоянно помешивая, влить сливки, добавить сахар и щепотку соли. Варить, продолжая помешивать, 4–5 минут, до загустения.

• Приготовить панировку. С предварительно замороженного

хлеба срезать корки, натереть его на мелкой тёрке и просеять.

• На каждое куриное филе выложить по 3 креветки, свернуть рулетиком. Обвалять в муке, обмакнуть в слегка взбитое яйцо и запанировать в сухарях, повторить процедуру 2–3 раза.

• На сковороде с толстым дном разогреть смесь растительного и сливочного масла и обжарить на ней рулетики со всех сторон около 7–8 минут. Переложить в жаропрочную форму. Довести до готовности при 180 °С в течение 20 минут.

• При подаче нарезать рулетики острым ножом наискосок, разложить на тарелки и дополнить соусом шампань.

Сюрстрёмминг

Квашеная консервированная сельдь. Этот чисто шведский продукт относится к категории экзотических национальных рецептов. Сюрстрёмминг готовят примерно с XVI века. Согласно легенде, однажды морякам не хватило соли для консервации всего улова, и тогда соль растворили в воде, сельдь сложили в бочки и залили слабым раствором. Бочки оставили на 3 месяца (стандартный срок для маринования в то время). После того, как их вскрыли, запах скисшей рыбы был очень силён, но чувство голода ещё сильнее. Попробовав рыбу, моряки поняли, что если не обращать внимания на невыносимую вонь, то вкус очень приятный.

С тех пор в Швеции такой способ приготовления рыбы – национальное достояние. Сюрстрёмминг, несмотря на ужасный запах, сегодня подают на банкетах и считают изысканным деликатесом. Едят его как самостоятельную закуску, также используют для приготовления бутербродов.

T

Табака

см. Цыплёнок табака.

Табаско

Острый соус из плодов жгучего кайенского перца с добавлением соли и уксуса. Производить его начали во времена Гражданской войны в США. Семья Макаленни, создавшая рецепт соуса, до сих пор изготавливает и поставляет популярнейший соус практически во все страны мира, а его классический состав не менялся веками, лишь появились несколько новых разновидностей. Интересно, что первая партия соуса была расфасована в бутылочки из-под одеколона, чтобы разбрызгивать соус, а не выливать его, так как из-за высокого содержания перца соус довольно острый.

Готовится соус просто: спелый перец измельчают в пюре и помещают в специальные бочки из белого дуба, в которых пюре выдерживается не менее 3 лет. После чего в табаско добавляют соль и уксус. Готовый соус фильтруют и разливают по бутылкам.

Поскольку основным ингредиентом для табаско служит одноимённый острый перец, в соусе содержатся входящие в его состав витамины и минеральные вещества: бета-каротин, жирные кислоты, натрий, калий, фосфор, кальций, магний, витамины группы В, А, С и Е. Регулярное включение соуса в рацион способствует повышению иммунитета и нормализации обмена веществ. Однако, учитывая острый вкус продукта, употреблять его не рекомендуется людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Сегодня производят несколько разновидностей табаско: классический, зелёный, копчёный, «буффало», хабанеро,

чесночный, сладко-острый. Самым острым из них является хабанеро. Табаско стал очень популярным среди любителей жгучих приправ. Его принято добавлять в первые и вторые блюда, употреблять с мясом и птицей, использовать для маринадов, заправлять салаты и готовить с ним коктейли, например, «Кровавую Мэри».

Табуле

Традиционное и очень распространённое блюдо арабской кухни, салат на основе булгура с добавлением мелко нарезанных овощей.

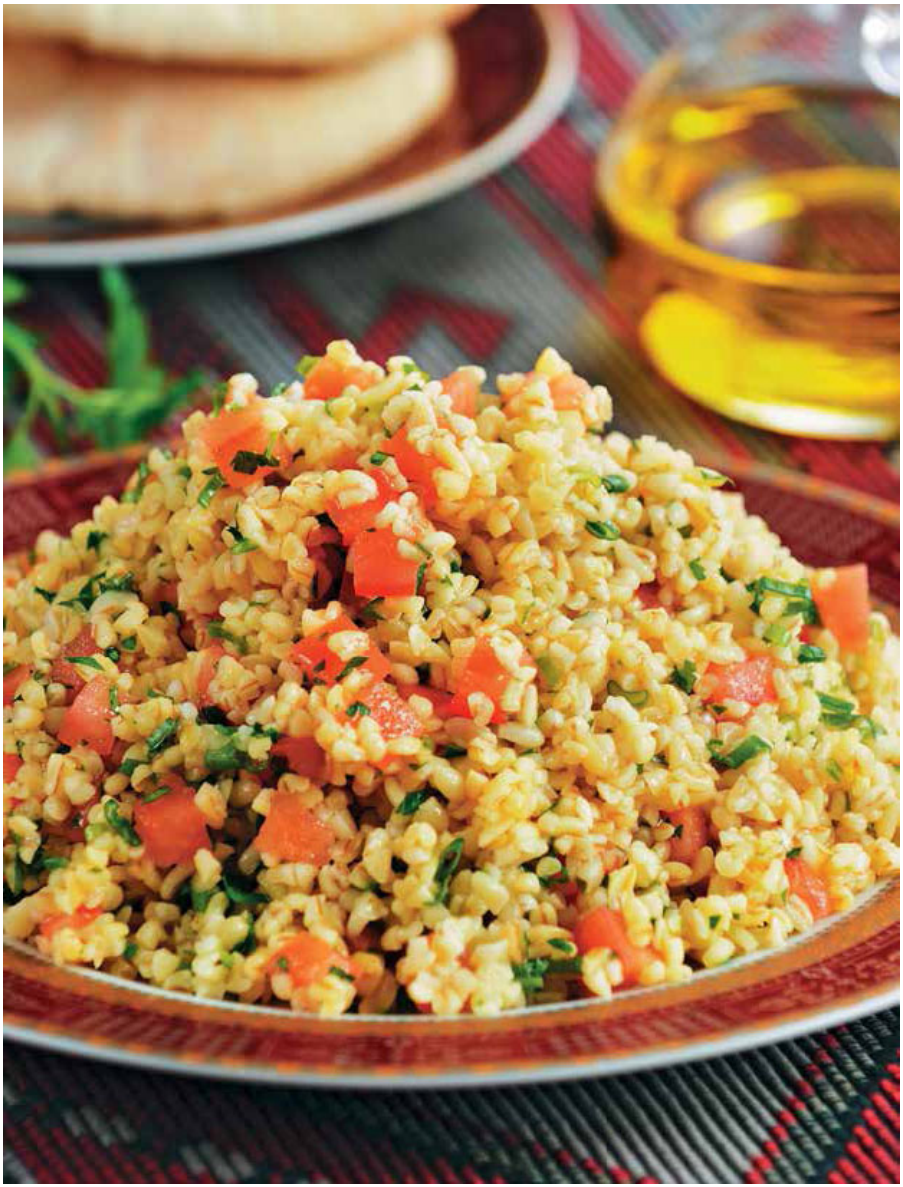
На 3 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин

0,5 стакана булгура
1 средний помидор
1 пучок петрушки
2–3 пера зелёного лука
2 ст. л. оливкового масла
сок 0,5 лимона
соль по вкусу

Калорийность: 83 ккал

• Булгур залить стаканом кипятка, оставить на 25–30 минут. Помидор вымыть, нарезать небольшими кубиками. Петрушку и зелёный лук промыть, стряхнуть воду, измельчить. Булгур откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода. Переложить в салатник, добавить помидор и измельчённую зелень, перемешать.

• Оливковое масло соединить с лимонным соком, взбить. Полить салат заправкой. Добавить соль по вкусу, перемешать. Дать настояться в течение 1 часа в холодильнике, подавать к столу.



Тава-кебаб

Разновидность кебаба в азербайджанской кухне. Предварительно из мяса готовят небольшие котлетки, которые затем заливают взбитыми яйцами и запекают.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

750 г мякоти жирной баранины
2 крупные луковицы
4 ст. л. топлёного масла
8 яиц
4–5 веточек петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 275 ккал

• Мясо обсушить, удалить плёнки, разрезать на крупные куски. Лук очистить, крупно нарезать. Пропустить через мясорубку вместе с мясом. Фарш посолить, поперчить, перемешать.

• Топлёное масло разогреть на сковороде. Из фарша сформировать небольшие биточки, обжаривать их в масле с обеих сторон до румяной корочки в течение 8–10 минут. Яйца взбить отдельно, посолить.

• Выложить биточки в порционные сковороды, залить взбитыми яйцами, запекать в разогретой до 170 °С духовке в течение 10 минут. Украсить веточками петрушки, подать в тех же сковородах.

Тавук гёйсу

Турецкий десерт, необычный тем, что готовят его из куриного мяса. Несмотря на столь неподходящий для сладкого блюда ингредиент, по вкусу тавук гёйсу очень похож на обычный сладкий пудинг.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 куриная грудка без кожи
1 л молока
300 г сахара
3 ст. л. рисовой муки
1,5 стакана воды
молотая корица
соль по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Куриную грудку положить в кастрюлю, залить горячей водой, отваривать в течение 40–45 минут до готовности. Извлечь мясо из бульона, очистить от костей. Нарезать брусочками длиной 4–5 см.

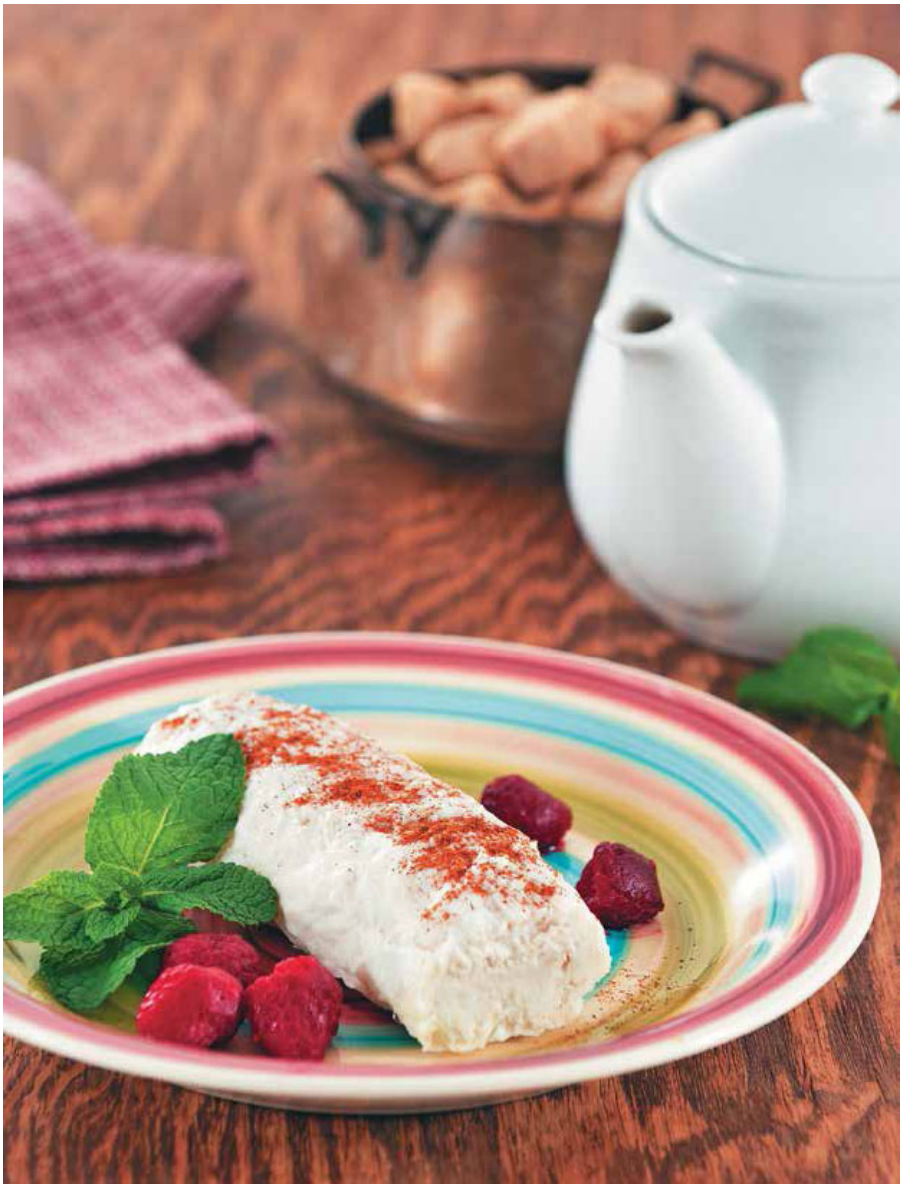
• Каждый кусочек разобрать на волокна, промыть 3–4 раза горячей водой и хорошо отжать.

• Молоко влить в кастрюлю, добавить сахар, слегка подсолить, довести до кипения на слабом огне.

• В отдельной кастрюле смешать рисовую муку с водой. Постепенно влить горячее молоко, перемешать, варить, помешивая, до загустения.

• Мясные волокна залить небольшим количеством молочной смеси, перемешать, затем переложить их в кастрюлю со смесью. Варить до загустения.

• Выложить смесь на противень, разровнять. Когда она застынет, свернуть в рулет. Посыпать молотой корицей, подать к столу.



Таган

Подставка под котёл для приготовления пищи на огне. Таган представляет собой железный обруч на ножках.

Тажин (таджин)

1) Марокканская глиняная посуда, давшая название одноимённому блюду. Состоит тажин из нижней части, напоминающей глубокую сковороду, и необычной конусообразной крышки с отверстием. Качественный тажин должен иметь толстые стенки, чтобы внутри сохранялась нужная температура. Пар выходит через отверстие, а образующаяся жидкость остаётся внутри, что позволяет продуктам оставаться сочными и мягкими. Необычная форма крышки обеспечивает постоянную циркуляцию жидкости внутри тажина. Интересно, что на марокканском рынке больше всего ценятся старые тажины, которые за долгие годы использования впитали в себя тысячи разных ароматов. Блюдо, приготовленное в таком тажине, получается особенно вкусным.

2) Блюдо, которое готовят в тажине. Его основу составляет мясо на косточке, причём подойдёт как баранина, свинина или говядина, так и курятина. В тажин обычно добавляют сухофрукты, мёд и орехи. Это вкусное праздничное блюдо, которое готовят для большого числа гостей.

Праздничный тажин с бараниной

На 4 порции
Время приготовления: 3 часа

1 кг баранины с косточкой
2 средние луковицы
2–3 ст. л. оливкового масла
4 спелых помидора
молотый имбирь
молотый красный перец
молотая корица
4 ст. л. измельчённой петрушки
4 ст. л. измельчённой кинзы
200 г чернослива без косточек
3 ст. л. свежего мёда
2 ст. л. кунжута
соль и перец по вкусу

Калорийность: 247 ккал

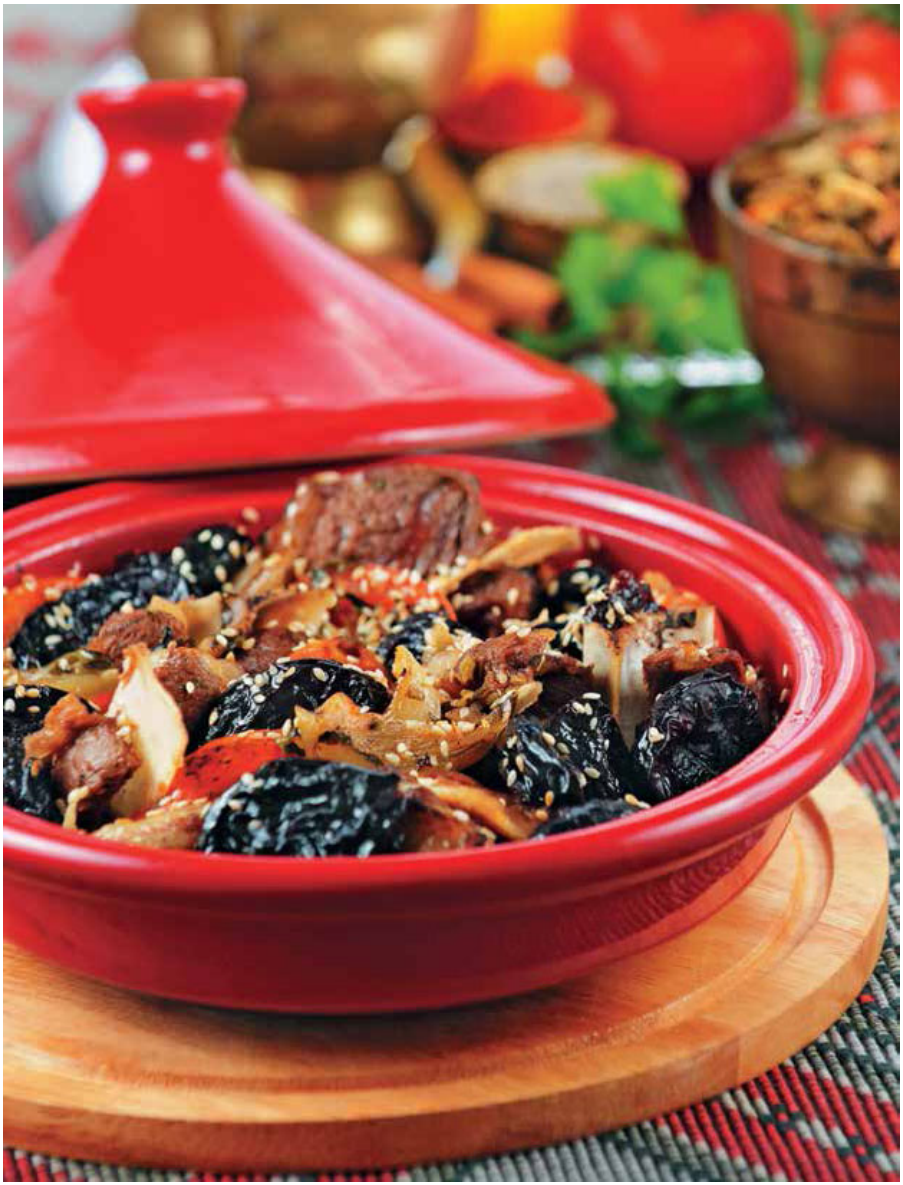
• Баранину крупно нарубить. Лук очистить, крупно нарезать.

Оливковое масло разогреть в тажине или огнеупорной посуде, обжаривать баранину с луком на сильном огне в течение 7 минут.

• Помидоры вымыть, нарезать кружочками. В тажин добавить все специи, зелень и помидоры. Накрыть крышкой, тушить, не открывая, в течение 1,5–2 часов.

• Чернослив выложить в глубокую сковороду, залить горячей водой, чтобы она его покрывала, добавить мёд, варить до загустения на слабом огне.

• Кунжут обжарить на сухой сковороде до золотистого оттенка, добавить мясо, чернослив, полить сиропом из сковороды. Тушить под крышкой в течение 1 часа на слабом огне. Выложить на тарелки, посыпать кунжутом, подать к столу.



Таймень

Рыба семейства лососёвых. Тайменя можно с уверенностью назвать самым крупным представителем данного семейства: особи могут достигать 1,5–2 м в длину, а их вес составляет 60–80 кг. У рыбы длинное, сплющенное с боков тело, а голова напоминает формой голову другого хищника – щуки. Окраска тёмно-серая с многочисленными мелкими тёмными пятнышками, а во время нереста таймень становится ярко-красным. Таймень обитает исключительно в пресной проточной воде. Это, в частности, холодные сибирские реки: Енисей, Ангара, Ока, Белая и др. Рыба встречается в водоёмах Забайкалья, Монголии и Бурятии, а также в реках, впадающих в Японское море.

Замечательные вкусовые качества тайменя оценили ещё наши предки. Его можно смело отнести к разряду деликатесов, поскольку мясо, пронизанное прослойками жира, получается очень нежным в любом виде. При этом рыба остаётся диетическим продуктом, содержащим большое количество полезных веществ. Богата мякоть тайменя полноценным белком, а также необходимыми для человеческого организма Омега-3 жирными кислотами. Эти вещества препятствуют образованию холестерина, что помогает поддерживать сосуды в здоровом состоянии. Также в мякоти содержатся цинк, хром, фтор, молибден, никель и пр. Регулярное включение рыбы в рацион способствует нормализации давления, обмена веществ, усилению иммунитета, улучшению общего состояния. Последние исследования показали, что этот продукт способен предотвращать развитие онкозаболеваний.

В кулинарии таймень занял достойное место. Чаще всего его употребляют в копчёном или малосолёном виде, но также используют для приготовления горячих блюд: жарят, тушат и запекают, кладут в салаты и холодные закуски.

Таймень в сливочном соусе

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

таймень весом 2 кг
пучок укропа
масло для смазывания формы
1 лимон
30 мл сливок 10 % жирности
20 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 137 ккал

• Рыбу очистить, вымыть, обсушить. Укроп промыть, стряхнуть воду, измельчить. Натереть рыбу солью, перцем и зеленью. Форму для запекания смазать маслом, уложить рыбу, полить соком лимона. Залить сливками.

• Духовку разогреть до 220 °С. Запекать в течение 20 минут. Сыр натереть. Рыбу достать из духовки, посыпать тёртым сыром, запекать ещё 20 минут. Разрезать тайменя на порционные куски, подать с отварным картофелем.

Таймень с грибами

На 2 порции

Время приготовления: 40 мин

300 г мякоти тайменя
100 г шампиньонов
пучок укропа
2 ст. л. растительного масла
50 мл томатного соуса
500 г картофеля
соль и перец по вкусу

Калорийность: 120 ккал

• Рыбу очистить, вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски. Натереть солью и перцем. Грибы вымыть, нарезать четвертинками, отварить до мягкости. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить рыбу до румяной корочки. Сверху положить грибы, добавить томатный соус, посыпать зеленью. Тушить на слабом огне 15 минут. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде.

• Выложить рыбу на порционные тарелки, дополнить отварным картофелем, подать к столу.

Тайская кухня

Тайская кухня – одна из самых популярных в мире. В течение многих столетий кухня Таиланда испытывала сильное влияние китайской, индийской и португальской кухонь, но сумела вобрать только самое лучшее, сохранив при этом собственную уникальность и национальный характер.

Большинство тайских блюд отличаются кисло-сладким вкусом, что характерно для многих кушаний Юго-Восточной Азии. Традиционно не отказываются тайцы и от острых специй, а самой популярной из них можно назвать перец чили, которого в Таиланде произрастает более 10 разновидностей.

Благоприятный климат позволяет культивировать множество овощей и фруктов, которые в дальнейшем активно используются для приготовления блюд. Тайцы используют все виды мяса, но особенно выделяют рыбу и морепродукты. Для придания блюдам особого аромата и вкуса тайские повара не жалеют трав и специй. В каждом регионе страны есть свои особенности приготовления пищи.

Жители Таиланда ценят свободу выбора, что отразилось и в кулинарных традициях. Главным принципом приготовления любого блюда является возможность самостоятельно комбинировать различные ингредиенты, добиваясь уникального вкуса. Во время еды не принято пользоваться ножами, поэтому все продукты в тарелке мелко нарезаются. А вот определённого порядка подачи блюд на стол не существует. Каждая хозяйка самостоятельно решает, как они будут чередоваться, тайцы не любят следовать строгим правилам, проявляя фантазию во всём.

Блюда тайской кухни готовятся, как правило, очень быстро и непосредственно перед их подачей.

Главным продуктом в Таиланде считается рис, заменяющий местным жителям хлеб. Его принято подавать горячим, чтобы от блюда поднимался пар. А главным способом приготовления является отваривание на пару, что позволяет сохранить в продуктах свойственный им аромат и вкус. При отваривании часто добавляют кокосовое молоко или продукт оборачивают в пальмовые листья. Что же касается обжаривания, то его используют лишь для ограниченного количества блюд.

Лапша стоит на втором месте по популярности. К ней обычно подают ростки сои, молодые побеги и овощи. Отдельно нужно отметить тайские супы, обычно представляющие собой рыбный или мясной бульон с добавлением специй, риса или лапши и зелени. Коренные тайцы употребляют супы параллельно с другими блюдами, понемногу, чтобы смочить рот между ложками другого блюда. Тайский кисло-острый суп Том Ям *(см. Том Ям)* стал поистине «визитной карточкой» кулинарии страны.

Самыми популярными специями в Таиланде, кроме перца чили, являются имбирь, лемонграсс, листья кафрского лайма, галангал и рыбный соус, заменяющий соль. Без них не обходится

приготовление практически ни одного блюда, как и без сока лайма, который здесь чаще всего применяют в качестве натурального подкислителя. Ещё один традиционный продукт, используемый в приготовлении всего спектра блюд – от супов и горячих до десертов, – это кокосовое молоко.

Тайские десерты обычно не вызывают восторга у туристов, возможно потому, что сами тайцы равнодушны к сладкому, и десерты, как правило, почти несладкие. Это вполне можно объяснить изобилием разнообразных фруктов, растущих в Таиланде круглогодично, причём каждый из них по вкусу не уступит самому изысканному европейскому десерту. Фантазия тайцев в приготовлении десертов ограничивается простыми пудингами, мороженым или пирожками.

В числе предпочитаемых тайцами напитков – чай и кофе, а также лимонад, соки, пиво и бренди.

Важнейшие блюда тайской кухни (в алфавитном порядке):[2]

Гай Пад Понгали – курица, тушённая с помидорами и перцем с добавлением пасты карри.

Джим Джам – суп на жирном бульоне с мясом, взбитыми яйцами, стеклянной лапшой и пр.

Кай Джи Му Сап – запеканка с мясом, яйцом и рисом.

Као На Фет – утка с рисом.

Кунг Сом Пак Руам – суп с тушёными овощами.

Кунг Кео Ван – тайский зелёный карри.

Кунг Массаман – сладкий карри родом из Южного Таиланда.

Кунг Джуд – суп на овощном бульоне со свининой, тофу и стеклянной лапшой.

Лаб Му – рубленые печень и свиное мясо, заправленные рыбным соусом и соком лайма.

Му Дад Дай – маринованная в уксусе свинина, обжаренная с добавлением соевого соуса.

Пад Тай – рисовая лапша, тушённая с креветками, орехами, сыром тофу, ростками фасоли, луком, чили.

Пананг Гай – курица, обжаренная с зелёным карри.

Сом Там – салат с креветками, папайей, фасолью и арахисом.

Том Кха – суп на кокосовом молоке с курицей.

Том Ям – острый суп с добавлением креветок, грибов, помидоров и листьев кафрского лайма.

Такитос

Блюдо мексиканской кухни. Небольшие кукурузные или пшеничные лепёшки с начинкой. В такитос кладут самые разные продукты, сворачивают в трубочки и затем обжаривают во фритюре или запекают. Подают лепёшки как горячую закуску, дополняя острым соусом.

Такитос с курицей

На 12 порций
Время приготовления: 1 час

500 г куриной грудки
4 ст. л. растительного масла
0,5 луковицы
2 зубчика чеснока
400 г сыра чеддер
1 авокадо
12 кукурузных тортилий
острый томатный или сырный соус для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 244 ккал

• Куриные грудки обсушить, обжарить в растительном масле до готовности. Переложить в миску, двумя вилками разделить на волокна.

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Обжарить в том же масле, добавить к куриному мясу.

• Сыр натереть. Авокадо очистить, удалить косточку, размять мякоть вилкой. Выложить сыр и авокадо в миску. Посолить, поперчить, перемешать.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжаривать лепёшки с каждой стороны по 20 секунд, чтобы подрумянились, выложить на бумажное полотенце для удаления остатков масла. В центр каждой лепёшки положить начинку, свернуть трубочкой. Уложить такитос в смазанную маслом форму для выпечки швом вниз.

• Поместить в разогретую до 210 °C духовку на 15 минут, пока сыр не расплавится. Подавать с острым соусом.

Тако

Популярное во всём мире блюдо мексиканской кухни, представляющее собой кукурузную или пшеничную тортилью с начинкой. Один из наиболее известных видов фастфуда в мексиканском стиле.

Чтобы лепёшку было удобнее держать в руках, её складывают пополам. В качестве начинки используют разные виды мяса, морепродукты, бобы, овощи и даже тушёную мякоть кактуса.

Полагают, что на территории Мексики такос появились задолго до колонизаторов. Так, согласно свидетельствам антропологов, индейцы, проживавшие в непосредственной близости от озёр, употребляли лепёшки с начинкой из рыбы. Сегодня существует множество разновидностей такос, различающихся по типу используемой начинки и по способу приготовления: с рыбой, говядиной, птицей, овощами и пр.

Такос с говяжьим фаршем

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 ст. л. сливочного масла
400 г говяжьего фарша
1 средняя луковица
2–3 зубчика чеснока
1 жёлтый сладкий перец
0,5 ч. л. молотого кумина
1 ч. л. молотого перца чили
3 ст. л. томатной пасты или соуса
50 г твёрдого сыра
4 тортильи
листья салата
2–3 помидора
соль по вкусу

Калорийность: 285 ккал

• Масло растопить на сковороде или в сотейнике. Выложить фарш, обжаривать, помешивая, в течение 7–8 минут на среднем огне. Выделившийся сок слить.

• Лук и чеснок очистить, измельчить, добавить к фаршу, перемешать, готовить ещё 4–5 минут.

• Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать небольшими квадратиками, выложить к фаршу. Добавить кумин, перец, посолить по вкусу, положить томатную пасту или соус, перемешать, тушить 10 минут. Сыр натереть.

• Тортильи выложить на противень. На каждую выложить фарш, свернуть пополам, посыпать тёртым сыром, поместить в духовку под гриль на 1–2 минуты.

• Салат вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, нарезать. Подавать такос с листьями салата и помидорами.

Такояки

Японский фастфуд, ставший популярным во всём мире. Такояки представляют собой шарики из теста с начинкой из осьминога. Продают их обычно в людных местах, так же, как привычные для нас пирожки. Для приготовления блюда используют специальный электрический кухонный прибор. Внешне он похож на большую сковороду со сферическими углублениями.

Талатури

Холодный соус кипрской и греческой кухни на основе йогурта, напоминающий цацики, но отличающийся тем, что в его состав входит свежая мята и меньшее количество чеснока *(см. Цацики)*.

Таледжо

Итальянский мягкий сыр из коровьего молока. Полагают, что таледжо – один из самых древних сыров, изготавливаемых в Европе. Головка сыра прямоугольная, обычно 20 × 25 см, вес её составляет 2 кг. Консистенция сыра мягкая и тягучая, жирность не менее 48 %. Сырная мякоть окрашена в жёлто-соломенный цвет, который становится почти белым к центру. Головка покрыта розовато-коричневой корочкой, иногда со следами плесени. На вкус таледжо сладкий, с лёгкой кислинкой. Выдержанный сыр приобретает более выраженный вкус и аромат.

Традиционно таледжо производился исключительно в горных районах альпийского региона, где коровы получают достаточно пищи на больших зелёных лугах. Со временем его стали производить также и в долине реки По. Сегодня таледжо может называться только сыр, произведённый в областях Бергамо, Брешиа, Комо, Кремона и Милан в Ломбардии, а также Тревизо в Венето и Новара в Пьемонте.

Этот сыр подают в качестве закуски к молодому красному вину. Используют его и для приготовления горячих блюд: он быстро тает и придаёт прекарсный сливочный вкус.

Тальятелле

Разновидность итальянской пасты в виде длинной плоской лапши. Родиной тальятелле считается Болонья и, согласно традиции, именно эту пасту следует подавать со знаменитым соусом болоньезе. Тальятелле может похвастаться собственным «золотым стандартом», согласно которому ширина отваренной пасты должна составлять ровно 8 мм. Полагают, что стандарт привязан к знаменитому памятнику архитектуры в Болонье – падающей башне Азинелли. Ширина тальятелле – это 1/12270 часть от её высоты.

Тальятелле с креветками в пиве

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 средняя луковица
1 красный сладкий перец
1 зелёный сладкий перец
3 ст. л. оливкового масла
250 г свежих грибов
2 зубчика чеснока
400 г консервированных помидоров
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. свежего тимьяна

1 стакан светлого пива
250 г тальятелле
150 г консервированной сладкой кукурузы
350 г очищенных креветок
1 небольшой пучок петрушки
3–5 веточек базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Лук и перец очистить, мелко нарезать. Обжарить в оливковом масле на сковороде до мягкости. Грибы вымыть, обсушить, нарезать пластинками. Чеснок очистить, измельчить. Добавить грибы и чеснок в сковороду, тушить 3 минуты.

• Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать, соединить с томатной пастой и листочками тимьяна, выложить в сковороду. Влить пиво, добавить соль и перец, готовить на слабом огне 8–10 минут, пока соус не загустеет.

• Тальятелле отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть в дуршлаг. С кукурузы слить жидкость, добавить вместе с креветками в соус, довести до кипения, томить 3–4 минуты. Затем положить отваренные тальятелле, измельчённые петрушку и базилик, довести до кипения, снять с огня. Подать блюдо к столу горячим.

Тальятелле с грибами

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

200 г тальятелле
1 луковица
1 ст. л. оливкового масла

200 г свежих шампиньонов
щепотка молотого кориандра
щепотка сушёного базилика
200 мл сливок 25 % жирности
30 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 109 ккал

• Тальятелле отварить в подсоленной воде до готовности. Откинуть в дуршлаг, дать воде стечь.

• Лук очистить, измельчить, обжаривать в оливковом масле 5–7 минут до мягкости. Шампиньоны очистить, нарезать пластинками, выложить к луку, перемешать. Готовить 5 минут, добавить кориандр, базилик, соль и перец. Влить сливки, тушить на слабом огне до загустения.

• Поместить в соус отваренную пасту, перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать тёртым пармезаном, подать к столу.

Тамаго

Традиционный японский омлет, который используют в качестве начинки для суши. Кроме яиц в тамаго обязательно добавляют соевый соус, рисовое вино и сахар. Особенностью приготовления омлета является способ его обжаривания, когда несколько яичных слоёв сворачивают, получая многослойный рулет.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 яйца + 1 желток
2 ст. л. рисового вина
1 ч. л. соевого соуса
2 ст. л. сахара
5 г соли
3 ст. л. растительного масла

Калорийность: 145 ккал

• Яйца разбить в миску, взбить венчиком. Процедить яичную смесь через сито, чтобы избавиться от присутствующих в яйце сгустков. Добавить вино, соевый соус, сахар, соль, перемешать до растворения сахара.

• На сковороде разогреть 1 ст. ложку масла, влить треть яичной смеси, равномерно распределить по сковороде. Когда омлет подрумянится с одной стороны, с помощью вилки свернуть его в рулет. Долить масла, не снимая первый слой, влить ещё одну треть смеси. Когда слой схватится, обернуть в него первый рулетик. Повторить процедуру с остатком яичной смеси.

• Нарезать готовый омлет ломтиками и подавать или использовать для приготовления суши.

Тамале

Блюдо, популярное на территории, которая простирается от Центральной Мексики до Гондураса и Никарагуа. Тамале представляет собой кукурузную лепёшку, которую оборачивают листьями кукурузы и затем отваривают на пару. Внутрь тамале помещают начинку из сыра, фруктов, фарша и пр. Перед употреблением кукурузные листья удаляют. Полагают, что тамале употребляли на Американском континенте задолго до появления конкистадоров. Кукурузными лепёшками аборигены гостеприимно угощали сошедших на берег завоевателей. В Мексике тамале готовят из кукурузной муки и подают с острым соусом.

Тамарилло

Другое название «томатное дерево», растение семейства Паслёновые. Небольшое дерево или вечнозелёный кустарник с овальными листьями. Плоды тамарилло внешне и по вкусу напоминают томаты, за что растение и получило такое название. Растут плоды гроздьями по 5–10 штук, имеют яйцевидную форму и окрашены в оранжево-красный или жёлтый цвет. Мякоть плодов кисло-сладко-солёная. Родиной растения считают Анды, расположенные на территории Перу, Чили, Эквадора, Боливии. Произрастает оно также в Колумбии, Аргентине и Бразилии.

Плоды тамарилло богаты витаминами, антиоксидантами и минеральными веществами. Больше всего в них витаминов А, С и B_6, а также тиамина, рибофлавина. В числе минеральных веществ, содержащихся в тамарилло, калий, натрий и др. Тамарилло отличается низкой калорийностью, что позволяет употреблять плоды без опасений за фигуру. Особенно показан необычный фрукт в восстановительный период после затяжных болезней. Тамарилло едят обычно в сыром виде, предварительно сняв с него кожицу. Мякоть добавляют в коктейли или смузи, а также консервируют.

Тамаринд (индийский финик)

Вечнозелёное растение семейства Бобовые, единственный представитель рода Тамаринд. Листья тамаринда очень похожи на листья акации, а цветёт он необычными розовыми, иногда жёлто-красными цветами. Плоды растения – длинные коричневые бобы, внутри которых находится красновато-коричневая мякоть с несколькими твёрдыми семенами. За схожесть вкусов тамаринд часто называют индийским фиником. Родиной растения является Восточная Африка, в дикой природе оно встречается в Судане. Сегодня тамаринд культивируют во многих странах Азии.

Мякоть плодов растения отличается богатым витаминно-минеральным составом. Особенно много в ней клетчатки и пищевых волокон, что позволяет использовать тамаринд как натуральное средство для очищения организма. В числе входящих в мякоть полезных веществ витамины группы В, витамин А, С, Е, К, калий, фосфор, магний, натрий, железо, цинк, селен и пр. Кора, цветы и листья тамаринда широко используются в народной медицине жарких стран. Их применяют для лечения бронхиальной астмы, лихорадки, диареи, заболеваний желудка, гипертонии, снижения аппетита. Чай из листьев тамаринда – отличное средство для полоскания горла при лечении гриппа и ОРЗ. Этот фрукт считается сильным женским афродизиаком. Тамариндовый мусс является эффективным слабительным средством.

В кулинарии фрукт нашёл широкое применение. Особенно популярен он в кухнях восточных стран. Зрелый тамаринд употребляют в свежем виде, недозревшую мякоть используют для приготовления соусов. Фрукт кладут в первые и вторые блюда, сочетают с рисом и овощами, готовят из него десерты. Что

касается европейской кухни, то здесь тамаринд ещё только набирает популярность. Самым известным продуктом, в состав которого входит тамаринд, является соус ворчестер.

Тамариск (тамарикс)

Растение семейства Тамарисковые, небольшое деревце или кустарник. Всего насчитывается более 75 видов тамариска, съедобными являются лишь некоторые из них. На протяжении столетий плоды растения употребляли в пищу индейские племена, проживавшие на севере Южной Америки. Известно также, что тамариск был священным деревом шумеров. Культивируют это растение в большинстве тропических и субтропических стран.

Если с ягод тамариска снять горьковатую кожицу, под ней обнаруживается сочная, терпко-сладкая мякоть с нежным абрикосовым привкусом. Плоды удивительного растения – настоящий кладезь полезных веществ, поэтому издревле с их помощью лечили многие заболевания.

В кулинарных целях ягоды используют для приготовления мармелада и других сладостей. Употребляют ягоды и в свежем виде.

Тан

Кисломолочный напиток, особенно популярный в странах Закавказья. Сырьём для него служит коровье или козье молоко, в которое добавляют специальную закваску и подсоленную воду. Именно закваска придаёт тану удивительные качества, делающие его одним из лучших напитков для сохранения здоровья и долголетия. В своём составе напиток содержит активные микроорганизмы, оказывающие благотворное воздействие на кишечник и весь пищеварительный тракт. Попадая в организм, полезные бактерии вытесняют патогенную микрофлору, что, в свою очередь, способствует нормализации всех процессов пищеварения: функции кишечника, работы желудка, печени и желчевыводящих путей. Более того, регулярное употребление тана благотворно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы благодаря тому, что сосуды избавляются от атеросклеротических бляшек. Снижение уровня холестерина способствует снижению артериального давления и улучшению общего состояния. Напиток является отличным средством для похудения, так как содержит минимум калорий, но при этом надолго придаёт чувство сытости. Стакан тана – один из лучших перекусов в течение дня. Он будет полезен всем без исключения для поддержания физической активности и молодости.

Тандыр

Керамическая печь, традиционно используемая для приготовления пищи в восточных странах. Первые упоминания о тандыре относятся к X–XII векам, причём рассматривали его не столько как бытовой атрибут, а как предмет, обладающий сакральной силой. Авторство в изготовлении керамической печи приписывают древнему племени огнепоклонников сартам. Сарты верили, что тандыр – одухотворённое существо, являющееся к тому же вместилищем добрых духов. Относиться к тандыру исключительно как к устройству для приготовления пищи стали спустя несколько веков, после того, как сарты были завоёваны монголами.

Классический тандыр представляет собой полусферу с отверстием в стенке или сверху, через которое осуществляется закладка дров в печь. Продукты же выпекаются на стенках тандыра за счёт накопленного в них жара. Если в прошлом тандыр был стационарным, то со временем стали изготавливать также и мобильные печи. В XX веке появились электрические и газовые тандыры. Однако пища, приготовленная в классической керамической печи на углях, отличается особенным вкусом, которого нельзя добиться в современных устройствах.

Танжерин

Растение семейства Рутовые. Некоторые специалисты рассматривают его как подвид вида Мандарин. Внешне плоды этих растений практически не отличаются. Так же как и мандарины, танжерины меньше по размеру, чем апельсины, легко чистятся и значительно более сладкие на вкус. Отличием же от мандаринов является полное отсутствие косточек в плодах и яркая красно-оранжевая окраска кожуры. Исторической родиной растения является Китай.

Существует несколько видов танжерина. Бальный отличается кисло-сладким вкусом, у него тёмно-оранжевая кожура, которую легко очистить. Медовый танжерин самый сладкий, в нём содержится больше всего сахарозы. Миннеольский отличается необычной грушевидной формой. Это гибрид мандарина и грейпфрута.

Танжерин – очень полезный фрукт, настоящий кладезь витаминов и минеральных веществ. В его составе несколько видов эфирных масел, оказывающих спазмолитическое, антисептическое и тонизирующее действие. Мякоть фрукта богата витаминами группы В, витаминами А, С и Е, а также железом, фосфором, кальцием, магнием, марганцем, натрием, цинком и др. Регулярное употребление танжерина способствует укреплению иммунитета, нормализации водно-минерального баланса, восполнению недостатка витаминов в организме, а также благотворно сказывается на состоянии кожи и волос. Вещества, содержащиеся в плодах, предотвращают ожирение, развитие диабета второго типа и атеросклероза.

В кулинарии фрукт пользуется популярностью. Танжерин употребляют отдельно, добавляют в салаты и десерты, мясные и рыбные блюда.

Тапа

Сковорода, используемая в грузинской кухне и предназначенная для приготовления курицы под прессом. Тапа может быть круглой или прямоугольной, с ребристым дном. В дополнение к ней обязательно идёт увесистая крышка-пресс, чтобы придавить птицу в процессе приготовления. Самое известное блюдо, которое традиционно готовится в сковороде тапа, – это цыплёнок тапака, от которой он и получил своё название (в русском языке трансформировавшееся в «цыплёнка табака»).

См. Цыплёнок табака.

Тапас

Популярная испанская закуска, которую употребляют как в горячем, так и в холодном виде. Тапас обычно подают перед началом трапезы или как дополнение к напиткам, в одной тарелке, и присутствующие берут их руками, что создаёт за столом приятную неформальную атмосферу. В испанском языке существует даже созвучный глагол *tapear*, означающий «ходить по барам, пить вино, есть тапас и общаться с друзьями» – действительно, тапас является неотъемлемой частью барной культуры в Испании. Как видно, тапас не просто еда, а стиль жизни, близкий сердцу каждого испанца.

История появления поистине народного блюда уходит корнями в глубину веков. Существует несколько версий. Согласно одной из них, в XIII веке король Кастильи и Леона Альфонсо Мудрый издал закон, согласно которому владельцы постоялых дворов могли предлагать клиентам горячительные напитки только с дополнением горячих или холодных закусок, поскольку употребление алкоголя на голодный желудок делало посетителей неуправляемыми и опасными для общества. Впоследствии тапас стали класть на кружку с пивом, поднося её клиенту. Ещё до недавнего времени в барах Испании закуски подавали бесплатно.

Самыми популярными тапас являются хамон, чоризо, маринованные овощи, картофельные котлетки, мини-бутерброды, мелкие морепродукты в масле или маринаде, солёные орешки, маслины и пр. Горячие тапас – это чаще всего мясные фрикадельки, жареные колбаски чоризо или ломтики мяса или финики, обёрнутые в бекон и обжаренные.

Тапас из фиников с беконом

На 3 порции
Время приготовления: 20 мин

12 крупных фиников
6 полосок бекона
100 г сливочного сыра
1 ст. л. растительного масла

Калорийность: 345 ккал

• Из фиников удалить косточки. Полоски бекона разрезать на 2 части поперёк, сыр разрезать на 12 кусочков.

• Внутрь каждого финика положить кусочек сыра, обернуть его полоской бекона и проткнуть зубочисткой, закрепив края бекона.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжаривать финики со всех сторон в течение 4–5 минут. Выложить тапас на бумажную салфетку, чтобы удалить излишек жира. Подать горячими.

Тапас с луком и перцем

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

2 средние луковицы
2 крупных сладких перца
1–2 ст. л. растительного масла
сок 1 лимона

2 ст. л. кетчупа
щепотка сахара
1 ч. л. молотого красного перца
6 ломтиков белого хлеба без корки
6 ломтиков твёрдого сыра
соль по вкусу

Калорийность: 230 ккал

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать колечками. Потушить лук с перцем в растительном масле до мягкости в течение 15 минут.

• Лимонный сок влить в миску, добавить кетчуп, сахар и соль, поперчить по вкусу. В маринад выложить тушёные овощи, перемешать. Убрать в холодильник на ночь.

• Ломтики хлеба обжарить до золотистой корочки на растительном масле. Переложить в форму для запекания, сверху уложить слой маринованных овощей и ломтики сыра.

• Поместить в разогретую до 180 °C духовку. Запекать, пока сыр не начнёт плавиться, примерно 6–8 минут. Сразу подать к столу.

Тапенада (тапенад)

(от провансальского *tapeno* – каперсы)

Блюдо кухни Прованса. Закуска в виде густой пасты из оливок, анчоусов и каперсов. Классическая тапенада делается из чёрных оливок, но можно, по желанию, использовать и зелёные. В тапенаду добавляют измельчённые зелень, чеснок, соки цитрусовых и коньяк. Подают закуску с аперитивами. Во Франции тапенаду называют «чёрной икрой бедняков».

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

250 г оливок без косточек
1 ст. л. каперсов
1 филе анчоуса
2 зубчика чеснока
несколько веточек петрушки
0,5 ч. л. горчицы
4 ст. л. оливкового масла
свежий хлеб или крекеры для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 200 ккал

• В чашу блендера поместить оливки, каперсы, филе анчоуса, давленый чеснок и листочки петрушки. Перемолоть всё до грубой, неоднородной пасты.

• Добавить в тапенаду горчицу и оливковое масло, тщательно перемешать.

• Посолить и поперчить по вкусу, подать на стол, дополнив свежим хлебом или крекерами.

Тапиока

Крахмал, вырабатываемый из корня растения кассава. У тапиоки множество названий: мандиока, юкка, каппа или маниок. Её используют для загущения соусов, супов, приготовления каш, пудингов, желе, лепёшек, бисквитов. Также из тапиоки готовят крахмальные шарики, они похожи на жемчужины или икру белого цвета, но после термической обработки меняют цвет на чёрный. Шарики смешивают с молоком и сахарной пудрой и подают как десерт. Иногда в них до отваривания добавляют различные красители, и в таком виде используют для украшения блюд.

Сама тапиока производится в виде муки, хлопьев, крупы или гранул. Единственное место, где тапиоку производят

промышленно, – Таиланд.

Тапиока практически не содержит жиров и белков, в ней отсутствует глютен, она легко усваивается и вполне калорийна. Часто её рекомендуют в диетическом питании.

Тарама

Холодная закуска из икры частиковой рыбы. Тарама популярна на Ближнем Востоке и в странах с историей, тесно связанной с маврами. В Греции на основе тарамы готовят блюдо «тарамасалата», смешивая её с соком лимона, маслом и чесноком. Но и в других странах на основе тарамы готовят различные закуски, для этого пасту смешивают с йогуртом, сметаной, сыром или кефиром.

Как правило, с пастой тарама делают небольшие бутерброды, но также её используют для заправки супов или подают как дополнение к отварному картофелю или рису.

Время приготовления: 10 мин

280 г икры минтая
50 мл лимонного сока
120 мл оливкового масла

Калорийность: 253 ккал

• Икру перемолоть в блендере до однородной пасты, добавить сок лимона, перемешать.

• Постепенно добавляя в пасту оливковое масло, продолжать перемалывать блендером.

• Дать тараме настояться 5–10 минут, затем перемешать и подать на стол с ломтиками хлеба.

Тарань

см. Плотва.

Таратор

Болгарский классический холодный суп, одно из самых известных блюд местной кухни.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 длинный огурец
5 зубчиков чеснока
1 ст. л. растительного масла
5 веточек укропа
2 стакана кефира
2 стакана газированной воды
0,5 стакана очищенных грецких орехов
соль по вкусу

Калорийность: 92 ккал

• Огурец очистить, натереть на мелкой тёрке, отжать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. В ступке перетереть чеснок, соль, добавить растительное масло, тщательно перемешать. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• В кефир влить газированную воду, взбить вилкой, добавить отжатые огурцы, чесночную заправку и укроп. Размешать и поставить в холодильник на 2 часа.

• Орехи поджарить на сухой сковороде, помешивая, 3–4 минуты, остудить. Измельчить в блендере, 2 ст. ложки оставить для украшения, остальные орехи добавить в суп, перемешать.

• Разлить суп по тарелкам, украсить измельчёнными орехами.

Таратута

Блюдо украинской кухни. Свёкла, маринованная в огуречном рассоле.

На 3 порции
Время приготовления: 1 день

2–3 средние свёклы
2 средних солёных огурца
1 средняя луковица
1 ст. л. тёртого хрена
2 ст. л. растительного масла
1 стакан огуречного рассола

Калорийность: 35 ккал

• Свёклу вымыть, очистить и нарезать на кружки толщиной не менее 1 см. Затем отваривать в слегка подсоленной воде около 20 минут, до готовности. Свёклу откинуть в дуршлаг, отвар сохранить.

• Огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарезать.

• В глубокой кастрюле соединить свёклу, огурцы, лук и хрен, полить овощи растительным маслом. Огуречный рассол развести пополам свекольным отваром, залить овощи в кастрюле и перемешать.

• Перед подачей выдержать таратуту в холодильнике в течение суток.

Таркованка

Блюдо белорусской кухни. Запеканка из картофеля с сухофруктами.

В белорусской кухне традиционно много блюд из картофеля. Здесь даже специально выделили 3 вида картофельной массы: таркованная – это тёртый сырой картофель, используемый для приготовления вместе с выделившимся соком; клинкованная масса – тёртый сырой отжатый картофель; и варёно-толчёная – пюре из отварного картофеля.

Таркованка – универсальное блюдо, в неё можно класть фрукты или овощи, мясо, рыбу, грибы. И подавать на стол как горячей, так и холодной.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг картофеля
2–3 луковицы
200 г смеси сухофруктов (яблок, груш, вишен, чернослива)
120 г свиного сала
50 г сливочного масла
4 стакана молока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой тёрке, но не отжимать. Посолить по вкусу, поперчить. Лук очистить, мелко нарезать. Сухофрукты промыть в горячей воде, некрупно нарезать.

• Сало мелко нарезать, слегка обжарить на сухой сковороде, выложить в миску. В той же сковороде обжарить лук до золотистого цвета.

• Добавить в картофельную массу сало, лук и сухофрукты, перемешать, переложить в кастрюлю с толстым дном или форму для запекания, запекать в духовке при 180 °С около 1 часа, при этом каждые 15 минут доставать форму и перемешивать таркованку, чтобы она не пригорела.

• Подать блюдо к столу горячим, заправив сливочным маслом. Молоко подать отдельно.

Таро (колоказия)

Многолетнее травянистое растение семейства Ароидные. Предположительно, впервые его стали употреблять в пищу ещё в неолите. Таро, благодаря Китаю и Японии, распространилось по всему тихоокеанскому побережью и островам. Сегодня это растение – важная сельскохозяйственная культура стран Азии, Африки и Южной Америки.

Корень таро по структуре похож на картофель, а по вкусу – на спаржу, но с ореховыми нотками. Растение полностью используется в пищу, из листьев и побегов готовят салаты, семена используют как приправу или основу для приготовления напитков, а корни едят в отварном или жареном виде. Из-за того что в таро много щавелевой кислоты, после термической обработки продукт меняет цвет на тёмно-фиолетовый. По той же причине таро не едят в сыром виде, так как это вызывает довольно болезненные ощущения.

Таро богато витаминами А, С, Е, К и группы В. Особенно полезно растение для жителей тропиков из-за высокого содержания цинка и магния. Из высушенных корней таро вырабатывают муку, которая часто используется в различных азиатских снадобьях.

В кулинарии корни растения используют для приготовления первых и вторых блюд, а также в качестве начинки для выпечки. Листья используют как основу для запекания рыбы. В Бангладеш корни мелко нарезают и тушат с креветками или рыбой. В Бразилии из таро приготавливают пюре и запеканки. В Китае молодые побеги тушат с говядиной или свининой, а на севере Индии готовят таро с ягнёнком или бараниной. В том же Китае корень таро – чуть ли не самый распространённый корнеплод, его часто используют для приготовления десертов и мороженого. В Турции и Иране его тушат в томатном соусе с мясом, фасолью и нутом. В американской кухне есть рецепт блинов из двух видов муки – таро и пшеничной. В современной ресторанной кухне нередко используются чипсы из корня таро, приятные на вкус и

придающие блюдам хрустящую текстуру.

Тарт

Французский пирог из песочного теста с разными начинками. Тесто для тарта используют с нейтральным вкусом, обычно им выстилают форму с невысокими бортиками и выпекают основу до полной готовности, только после этого наполняют её начинкой и вновь выпекают.

Тарт с цукини, морковью и баклажаном

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 баклажан
1 цукини
2 крупные моркови
4 яйца
300 мл молока
2 зубчика чеснока
150 г твёрдого сыра

Для теста
160 г сливочного масла
300 г пшеничной муки
7 ст. л. холодной воды

Калорийность: 165 ккал

• Приготовить тесто. Охлаждённое сливочное масло нарезать на крупные куски, сверху просеять муку и порубить масло в мелкую крошку. Выложить массу в миску и, постепенно добавляя холодную воду, замесить однородное тесто.

• Тесто выложить в круглую форму для запекания с высокими бортами, равномерно распределить, сформировав высокий бортик. Поместить форму в холодильник.

• При помощи овощечистки нарезать баклажан и цукини вместе с кожурой на очень тонкие ломтики. Морковь очистить, также нарезать на очень тонкие ломтики.

• Достать форму из холодильника и, начиная с борта, выложить полоски овощей по кругу, двигаясь к центру, чередуя баклажан, цукини и морковь.

• В небольшой миске слегка взбить яйца, добавить молоко, измельчённый чеснок и сыр, натёртый на мелкой тёрке. Соус

тщательно перемешать и залить им овощи в форме, стараясь распределять его равномерно.

• Выпекать тарт в духовке при 180 °С в течение 1 часа 10 минут. Подать на стол тёплым в форме, в которой пирог выпекался.

Тарт татен

Одна из форм классического французского пирога тарт. Тарт татен – это «пирог-перевёртыш». Форму сначала наполняют начинкой, а затем накрывают тестом. После выпечки пирог переворачивают, и начинка оказывается сверху. Тарт татен, в отличие от классического тарта, готовится только со сладкими начинками и подаётся на десерт.

На 8 порций
Время приготовления: 50 мин

1 кг кислых зелёных яблок
2 стакана сахара
3–4 ст. л. сливочного масла
500 г готового слоёного бездрожжевого теста
100 г ванильного пломбира

Калорийность: 235 ккал

• Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать на тонкие дольки.

• В сухую сковороду всыпать сахар, аккуратно расплавить на среднем огне и уварить до состояния карамели светло-жёлтого цвета. Добавить половину сливочного масла, осторожно перемешать.

• Положить в карамель нарезанные яблоки, через 2–3 минуты перемешать, чтобы каждая долька покрылась слоем карамели.

• Форму для запекания смазать оставшимся сливочным маслом. Выложить в неё яблоки, залить остатками карамели, разровнять.

• Слоёное тесто раскатать по размеру формы. Накрыть им яблоки, края подогнуть вниз. Наколоть вилкой в нескольких местах.

• Выпекать пирог в духовке при 200 °C в течение 20–25 минут. Достать тарт татен из духовки, дать полностью охладиться в форме, затем перевернуть на плоское блюдо.

• Подать с шариком ванильного мороженого.

Тарт фламбе («пылающий пирог»)

Пирог, популярный в эльзасской и немецкой кухнях. Тарт фламбе – это плоский пирог из пресного теста с начинкой из творожного сыра или сметаны и лука. Пирог происходит из крестьянской кухни. В деревнях хлеб пекли один раз в неделю, но при ежедневной растопке печи пекли тарт фламбе. Название его как раз и происходит от способа приготовления – *flambe* в переводе с французского «пламя» и тарт фламбе – это пирог, приготовленный в пламени.

Интересно, что это блюдо до середины прошлого века готовили только в домашних условиях. В ресторанах тарт фламбе появился лишь в пику распространившейся повсеместно итальянской пицце.

Обязательным условием приготовления тарта фламбе остаётся дровяная печь. При выпечке его в духовке получится блюдо по совсем другому рецепту – эльзасский сырный пирог фламмкухен *(см. Фламмкухен)*.

Тарталетка

Небольшая корзинка из пресного теста. Тарталетки наполняют различными начинками и подают в качестве закуски или десерта, если начинка сладкая. Как правило, тарталетки готовят отдельно из разных видов теста, а уже затем, после охлаждения, наполняют готовой начинкой или запекают подобно мини-тартам.

Тарталетки с крабовым кремом и яйцом

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

200 г нежирного творога
2 ст. л. майонеза
0,5 ч. л. молотой паприки
щепотка тёртого мускатного ореха
100 г крабового мяса
3 яйца, сваренных вкрутую
12 готовых тарталеток из песочного теста
красная икра для подачи (по желанию)
зелень для украшения

Калорийность: 275 ккал

• Творог протереть через сито, смешать с майонезом, паприкой и мускатным орехом.

• Крабовое мясо мелко нарезать, добавить в творожную массу

и перемолоть блендером до однородности.

• Яйца очистить, нарезать дольками или небольшими кусочками.

• Тарталетки наполнить крабовым кремом, на каждую сверху поместить кусочки яйца. Украсить зеленью и, по желанию, красной икрой.

Тартар

1) Один из классических французских соусов. Его подают к рыбе, морепродуктам или холодному ростбифу. История названия соуса связана с тем, что в XIX веке, по мере изобретения новых соусов, им принято было давать географические названия (голландский, английский, польский и др.), а необычный соус с добавлением пикантных маринованных огурцов и горчицы назвали «татарским», возможно, из-за остроты вкуса, который пришелся бы по душе «диким кочевникам». Так или иначе, хотя соус не имеет ничего общего с татарской кухней, название закрепилось и стало классическим.

Время приготовления: 20 мин

2 желтка яиц, сваренных вкрутую
1 ст. л. горчицы
30 мл растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
2 средних маринованных огурца
3–4 веточки укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 430 ккал

• Желтки растереть вилкой до однородности, добавить горчицу, тщательно перемешать.

• Взбивая массу миксером на большой скорости, постепенно влить всё растительное масло. Продолжая взбивать, добавить лимонный сок.

• Прекратить взбивать, посолить и поперчить по вкусу.

• Огурцы натереть на крупной тёрке, немного отжать. Мелко нарезать укроп.

• В соус добавить огурцы и зелень, перемешать.

2) Стейк из сырого рубленого мяса, популярный в современной ресторанной кухне. Происходит из кухни кочевых народов. В старину конину выдерживали в молоке, пока оно не скисало. Затем мясо подсушивали, мелко нарезали и хранили, используя по мере необходимости.

Сегодня блюдо чаще всего готовят из говяжьей вырезки, но встречаются варианты и из рыбы, которую можно есть сырой, например, тунца или лосося.

Тартар популярен в Польше, Чехии и других странах Восточной Европы, равно как и в Бельгии, Франции и

Соединенных Штатах. В Турции тартар готовят не только из говядины, но и из баранины. Рецепты тартара различаются степенью измельчения мяса – от нарезанного небольшими кубиками до измельчённого почти в пасту, с приправами и дополнительными ингредиентами, среди которых чаще всего используются сырой яичный желток и острые соусы и приправы.

Тартар из говядины

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

350 г свежей говяжьей вырезки
1 ст. л. каперсов
6 маринованных корнишонов
1 маленькая красная луковица
10 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
соль и перец по вкусу

Для подачи
4 сырых яичных желтка
1 небольшая красная луковица
1 солёный огурец
3–4 ст. л. каперсов

Калорийность: 155 ккал

• Говядину очистить от плёнок и жира, нарубить острым ножом до состояния крупного фарша. Приправить солью и перцем по вкусу, перемешать и поместить в морозильник на 20 минут.

• Каперсы и корнишоны очень мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать. В чашу блендера влить оливковое масло, выдавить чеснок и взбить всё до состояния лёгкой эмульсии.

• Добавить к фаршу каперсы, корнишоны, лук и масляно-чесночную смесь. Тщательно вымесить фарш, слегка отбивая.

• В центр тарелки поместить кулинарное кольцо, наполнить его фаршем и сверху осторожно выложить желток. Аккуратно снять кольцо.

• Подать тартар на стол, рядом на тарелке выложив мелко нарезанные лук, огурцы и каперсы.

Тартар из лосося

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

250 г филе лосося
1 ч. л. каперсов
1 маленький пучок зелёного лука

0,5 маленького лимона
2–3 веточки укропа
соль и перец по вкусу
оливки и дольки лимона для подачи

Калорийность: 183 ккал

• Из филе лосося удалить все косточки, нарезать сначала на тонкие пластины, затем – на мелкие кубики.

• Каперсы, промытый и обсушенный лук мелко порубить. Из половины лимона выжать сок.

• В миске аккуратно смешать кубики рыбы с луком и лимонным соком, добавить соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу. Дать постоять 8–10 минут.

• Аккуратно выложить тартар на десертные тарелки или блюдца, украсить веточками укропа, оливками и дольками лимона.

3) В современной кулинарной практике часто под термином «тартар» подразумевается способ приготовления блюда, а именно – мелкая нарезка и особая подача. Таким способом готовят, например, блюда из овощей, грибов и даже из фруктов и ягод.

Тартинка

Небольшой бутерброд. Тартинки готовят с различными начинками, их основой могут быть как маленькие кусочки хлеба, так и крекеры или специально приготовленные лепёшки.

Тартинки с зелёным маслом и лососем

На 20 шт.
Время приготовления: 30 мин

5–6 тонких ломтиков ржаного хлеба
20 г шпината
20 г зелёного горошка
20 г зелёной фасоли
180 г сливочного масла
10 г каперсов
200 г филе малосольного лосося
укроп для украшения

Калорийность: 274 ккал

• Хлеб немного подсушить в остывающей духовке, затем вырезать из каждого куска круглой формочкой основу для тартинок.

• Шпинат, горошек и фасоль обдать кипятком и вместе с размягчённым маслом перемолоть в блендере. Смесью наполнить кулинарный шприц, поместить в холодильник.

• Филе лосося нарезать на мелкие кубики, каперсы, если они крупные, тоже нарезать.

• На каждый кусочек хлеба отсадить зелёное масло, сверху выложить рыбу.

• Подать тартинки на стол, украсив веточками укропа и каперсами.

Тартифлет

Французская традиционная картофельная запеканка с ветчиной, беконом или копчёной грудинкой с расплавленным сыром. Блюдо распространено в Савойе, его название происходит от савойского *tartifles* (картофель) – по названию главного ингредиента. Сытное и несложное в приготовлении блюдо в старину запекалось в специальной керамической форме с длинной ручкой, но сегодня тартифлет готовят в любой жаропрочной форме.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

800 г картофеля
1 крупная луковица
6 ломтиков бекона или копчёной грудинки
1 ст. л. сливочного масла
250 г голландского сыра
150 мл сливок 22 % жирности

Калорийность: 210 ккал

• Картофель очистить и нарезать на толстые ломтики. Отваривать картофель в кипящей подсоленной воде 8–10 минут. Откинуть картофель в дуршлаг и дать воде полностью стечь.

• Лук очистить и мелко нарезать. Бекон нарезать на небольшие кусочки. В сковороде разогреть сливочное масло, спассеровать на нём лук до прозрачности, добавить бекон и жарить ещё 3–4 минуты.

• Сыр нарезать на небольшие кубики. В форму для запекания положить половину картофеля, сверху выложить половину смеси из сковороды и половину сыра, повторить слои. Залить запеканку сливками.

• Запекать тартифлет в духовке при 220 °С в течение 10–12 минут, до золотистого цвета.

• Достать блюдо из духовки, дать постоять 5 минут и подать на стол в форме, в которой оно готовилось.

Тархана

Традиционная турецкая высушенная смесь, которую применяют для приготовления различных блюд. Для изготовления тарханы используют пшеничную или гороховую муку, протёртые помидоры, мацони (йогурт), красный перец, лук, дрожжи и соль. Ингредиенты смешивают, растирают до однородности, просеивают и ферментируют на протяжении 10 дней в прохладном сухом месте. В турецкой кухне принято заготавливать тархану заранее в больших количествах и использовать потом в зимний период.

Тархун

1) *см. Эстрагон.*

2) Напиток, лимонад с добавлением эстрагона. Впервые тархун приготовил тифлисский аптекарь в 1887 году. За своё изобретение Митрофан Лагидзе до Первой мировой войны не раз получал золотые медали на международных выставках. После революции напиток был забыт, и лишь в 1981 году поступил в Р в массовую продажу. Сегодня «тархун» является одним из самых популярных лимонадов на территории бывшего Р.

Домашний тархун

Время приготовления: 2–3 часа

1 крупный лимон
небольшой пучок эстрагона
100 г сахара
1,5 л воды

Калорийность: 24 ккал

• Лимон тщательно промыть щёткой. При помощи овощечистки снять цедру.

• Эстрагон промыть, стряхнуть воду, примерно треть оставить, остальной мелко нарезать.

• В блендере перемолоть цедру лимона и тархун, добавить сахар, перемолоть ещё раз.

• Лимон разобрать на дольки, смешать с массой из блендера и тщательно растереть, выдавливая сок.

• Смесь залить водой и оставить в холодильнике на 2–3 часа.

• В графин выложить оставшийся эстрагон, залить процеженным лимонадом и подать на стол.

Татаки

Способ приготовления рыбы или мяса в японской кухне, когда кусочки филе очень быстро опаливаются на огне или с помощью кулинарной горелки. Готовящийся продукт остаётся сырым и сочным внутри, а снаружи образуется румяная корочка.

Татара

Грузинский десерт, густой кисель из уваренного виноградного сока с добавлением муки и орехов. Татара – основа для ещё одного знаменитого грузинского блюда – чурчхелы *(см. Чурчхела)*.

На 8 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

100 г грецких орехов
3 стакана свежего виноградного сока
1 стакан пшеничной муки
1 ст. л. сахара
фундук для украшения

Калорийность: 410 ккал

• Грецкие орехи перемолоть в крупную крошку. Виноградный сок процедить и влить в высокую кастрюлю. Немного подогреть, снять с огня.

• В миску просеять муку, добавить сахар. Постепенно влить половину сока, перемешивая миксером на малой скорости.

• Остаток сока вернуть на огонь, постепенно добавлять в кастрюлю смесь из муки и сока. Уваривать на слабом огне 7–10 минут, постоянно помешивая.

• Неглубокие тарелки ополоснуть холодной водой, влить в каждую татару, украсить рублеными орехами и выложить по несколько ядер фундука. Оставить блюдо до полного охлаждения на 1–2 часа.

Татарская кухня

Уникальность татарской кухни в том, что основные блюда и приёмы приготовления татары унаследовали у многочисленных малых народностей, когда-то тесно влившихся в многочисленное раннефеодальное государство, получившее название Волжская Булгария.

Географическое положение основных мест жительства способствовало внедрению в кулинарные традиции того, что росло и водилось поблизости. А оседлость и развитие земледелия (и, как следствие, сопутствующего домашнего животноводства) – к формированию в культуре питания целого пласта выпечки и хлебобулочных изделий.

Основные пищевые привычки сформировались в татарском сообществе ещё до принятия ислама, с его появлением кухня стала строже, академичнее и более подвержена религиозному календарю.

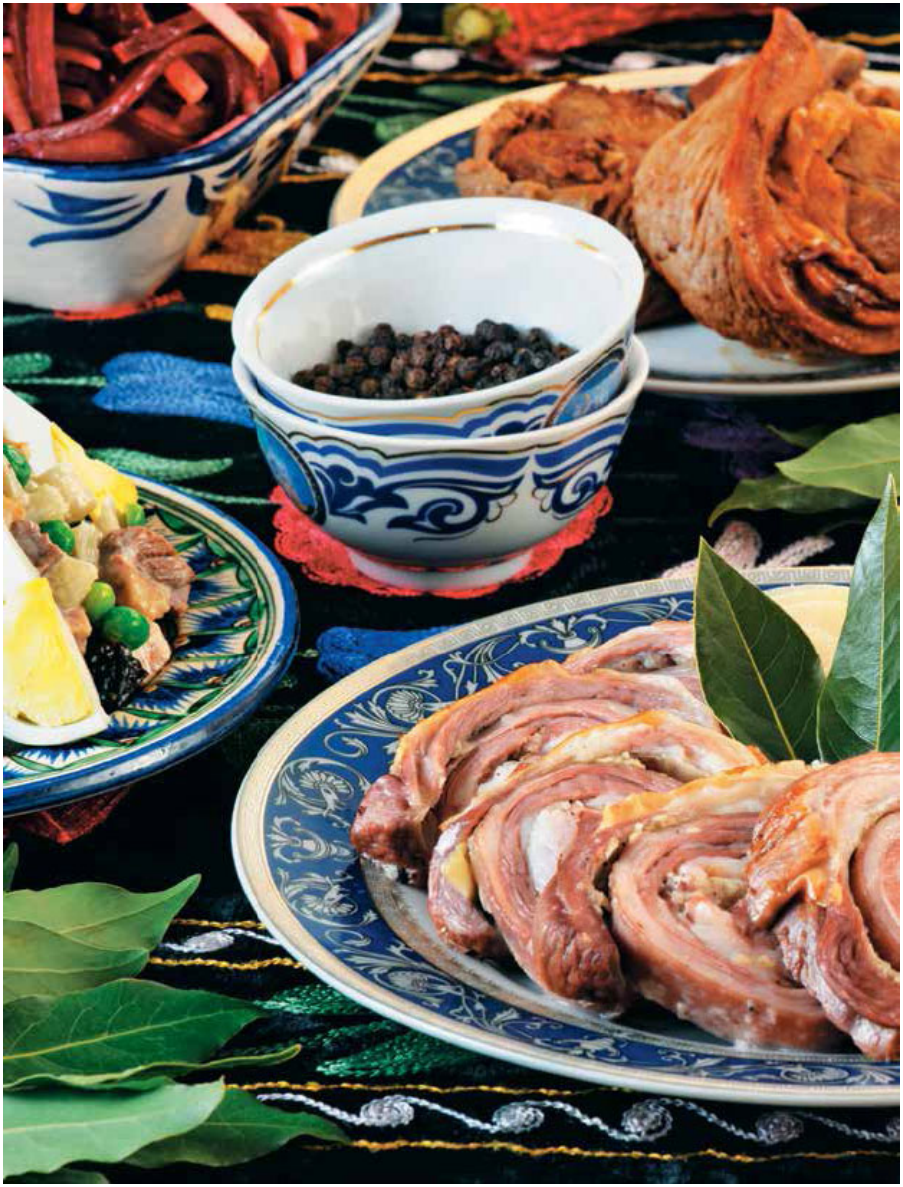
Основные продукты татарской кухни – сезонные овощи, мясо и мучные изделия. Овощи чаще всего дополняют многочисленные татарские супы и похлёбки, гораздо реже их используют в качестве гарнира. Мясо в татарской кухне в основном представлено бараниной, говядиной и домашней птицей. Мучные же изделия занимают на татарском столе основную, главенствующую роль. Первые, вторые блюда, закуски, десерты и даже напитки готовятся с использованием пшеничной муки. Процесс приготовления пищи сводится к варке или обжариванию (главным образом мучных изделий) в котле, а также выпеканию в печи.

Благодаря обширной торговой практике татар, на их столе гораздо раньше других народов появились рис и чай, сухофрукты и многие другие продукты, характерные для китайской кухни.

Благодаря башкирам в кухне татар появился мёд, и довольно быстро именно татары стали умелыми и известными повсеместно пчеловодами. Мёд используется во многих блюдах татарской кухни, и не только в десертах. Его применяют при мариновании и засолке, приготовлении несладкой выпечки и напитков.

Особенным стал татарский способ заготовки молочной продукции. Переняв у народов Кавказа способ приготовления творога, татары пошли дальше и научились его подсушивать, прессовать и хранить в таком виде довольно продолжительное время. При этом само молоко мало используется в татарской кухне, как правило, из него делают сливки, затем сметану и масло. Большая же его часть идёт на приготовление татарского

творога.



Центральное место в кухне татар, после выпечки, занимают горячие жирные мясные блюда, затем сладости и крепкий ароматный чай. Поскольку алкогольные напитки находятся под строгим запретом, чай не просто заваривают, его вываривают, получая густой насыщенный напиток, по крепости не уступающий пиву.

В татарской кухне огромное количество десертов. Традиционно для приготовления сладостей использовались

дикорастущие ягоды и травы (например, борщевик), позднее, с появлением садоводства и огородничества, всё необходимое стало выращиваться на приусадебных участках. Чаще всего десерты готовят на основе природных сахаров и мёда, хотя в последнее время стали появляться рецепты с использованием рафинированного сахара.

Татарская кухня – одна из самых традиционных в мире, в ней редко приживаются новомодные блюда и традиции. Во многих семьях до сих пор женщины едят за отдельным столом, а младшему не позволено начинать трапезу до того, как самый старший член семьи не произнесёт традиционную молитву.

Важнейшие блюда татарской кухни (в алфавитном порядке): [3]

Азу – мясо, тушённое с овощами.

Алсу – кисломолочный напиток.

Бэккен – пирожки из пресного теста с овощной начинкой.

Бэлиш (беляш) – большой пирог с начинкой из мяса и картофеля.

Губадия – закрытый многослойный пирог со сладкой начинкой.

Иримшик – молочный продукт, подсушенный творожный сыр.

Калжа – мясной рулет с бульоном.

Камчы – горячая закуска из баранины.

Катлама – мясной рулет, приготовленный на пару.

Коймак – оладьи из дрожжевого теста.

Корт – уваренный подсушенный творог.

Кош-теле – десерт из пресного теста, обжаренного во фритюре.

Куллама – густая похлёбка с капустой, салмой, морковью и луком.

Кыстыбый – обжаренная пресная лепёшка с начинкой.

Перемяч – жаренный в масле или печёный пирожок из пресного или дрожжевого теста с начинкой из мяса.

Плов – блюдо из риса с добавлением овощей, фруктов и мяса.

Салма – суп с домашней лапшой особой формы.

Сметанник – открытый пирог с творожной начинкой.

Сузьма – кисломолочный продукт, процеженный и отжатый катык.

Токмач – суп-лапша.

Тулма – голубцы.

Тунтэрма – омлет.

Тэбэ – обжаренная, а затем запечённая под яичным соусом рыба.

Чак-чак – десерт, небольшие шарики теста, обжаренные во фритюре и залитые мёдом.

Чельпек – лепёшки из пресного теста.

Чумар – клёцки отваренные в мясном бульоне.

Шулпа – суп, наваристый бульон с различными добавками.

Эчпочмак – печёные пирожки из дрожжевого теста с начинкой из мяса и картофеля.

Тафельшпиц

Традиционное и знаковое блюдо австрийской кухни, отварная говядина с пикантным соусом из сливок и хрена. Готовится из нежной верхней части говяжьего огузка – костреца, отваренного с суповой зеленью.

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг мякоти говядины
1 пучок суповой зелени
2 лавровых листа
1 бутончик гвоздики
1 зубчик чеснока
2 ч. л. сахара
1 луковица
30 г сливочного масла
2–3 ст. л. пшеничной муки
50 мл жирных сливок
тёртый хрен по вкусу
отварной картофель для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 257 ккал

• Мясо залить горячей водой. Положить зелень, лавровый лист, гвоздику, чеснок, соль и сахар. Поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, снимая пену, до тех пор, пока мясо не будет готово наполовину (около 25 минут).

• Луковицу очистить, разрезать пополам. Половину луковицы подпечь на сухой сковороде срезом вниз и опустить в бульон, чтобы он стал темнее и крепче. Варить мясо до готовности.

• Приготовить соус: растопить масло, поджарить на нём муку до розового оттенка, добавить 100 мл мясного бульона и сливки. Смешать с хреном по вкусу.

• Готовое мясо извлечь из бульона, разрезать на порционные куски. Подавать тёплым, под соусом с хреном, с отварным картофелем.

notes

Примечания

1

О каждом виде сыра см. соответствующие тома энциклопедии.

2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

3

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.